# علم النفس الإيجابي للطفل

## تعلم العجز - تقدير الذات - الأمن النفسى
## الثقة بالنفس - المهارات الإجتماعية



دكتـور
الفرحاتى السيد محمود



دار الجامعة الجديدة



دار الجامعة الجديدة للنشر

٣٨ شارع سوتير ـ الأزاريطة الإسكندرية ت : ٤٨٦٣٦٢٩ - ٩٩ ٤٨٦٨

E-mail. : darelgamaaelgadida@hotmail.com

www.darggalex.com info@darggalex.com

# علم النفس الإيجابى للطفل

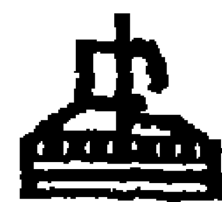
" تعلم العجز - تقدير الذات- الأمن النفسي -

الثقة بالنفس- المهارات الاجتماعية "

دكتور

الفرحاتى السيد محمود

2012



دار الجامعة الجديدة

٣٨ - ٤٠ش سوتير - الأزاريطة - الأسكندرية

تليفون ٤٨٦٣٦٢٩، فاكس ٤٨٥١١٤٣، تليفاكس ٤٨٦٨٠٩٩

E-mail:darelgamaaelgadida@hotmail.com

www.darggalex.com info@darggalex.com

# التعريف بالمصنف

**اسم المصنف :** علم النفس الإيجابى للطفل

"تعلم العجز- تقدير الذات - الأمن النفسي- الثقة بالنفس- المهارات الاجتماعية"

**دكتور** الفرحاتى السيد محمود

(أستاذ علم النفس الإيجابى والتربوى المساعد بالمركز القومي للتقويم التربوي، القاهرة، جمهورية مصر العربية)

رقم الإيداع : ٢٠١١/٧٣٢٠
الترقيم الدولي : 978-977-828-845-3
الناشر : دار الجامعة الجديدة

# إهداء

إلى شهداء الحرية فى بلدى

جمهورية مصر العربية

"شهداء ثورة ٢٥ يناير المجيدة ٢٠١١"

**قبل أن تقرأ هذا الكتاب تذكر أن :**

**الطفل...**

| | | |
|---|---|---|
| إذا عاش في بيئة تنتقده | .... | تعلم أن يكره الآخرين |
| إذا عاش فى بيئة تكرهه | .... | تعلم أن يحارب الآخرين |
| إذا عاش فى بيئة تخيفه | .... | تعلم أن يكون متوجساً للشر |
| إذا عاش فى بيئة تشفق عليه | .... | تعلم أن يأسى لنفسه |
| إذا عاش فى بيئة حقودة | .... | تعلم أن يشعر بالذنب |
| إذا عاش فى بيئة متساهلة | .... | تعلم أن يكون مريضاً |
| إذا عاش فى بيئة تشجعه | .... | تعلم أن يثق فى نفسه |
| إذا عاش فى بيئة تمتدحه | .... | تعلم أن يكون قادراً |
| إذا عاش فى بيئة تقبله | .... | تعلم أن يكون محباً |
| إذا عاش فى بيئة توافقه | .... | تعلم أن يحب نفسه |
| إذا عاش فى بيئة تنصفه | .... | تعلم أن يقدر العدالة |
| إذا عاش فى بيئة تأتمنه | .... | تعلم أن يقدر الصدق |
| إذا عاش فى بيئة توفر له الأمن | .... | تعلم أن تعامل بصدق مع نفسه |
| إذا عاش فى بيئة تصادقه | .... | تعلم أن العالم مكان يستحق أن يعيش فيه |

**اليزابيث هيرلوك** *Hurluck.E*

**عن كتابها :** *Developmental Psychology*

# تقديم

"بسم الله الرحمن الرحيم" الحمد لله رب العالمين الذي خلق الإنسان وهداه النجدين، والذي ندعوه دوماً أن يلهمنا رشدنا، وأن يهدينا إلى سبيله القويم.

نعيش اليوم عصر التكتلات السياسية والاقتصادية، عصر الإرهاب الدولي وسياسة القطب الواحد، كم حلمت الشعوب بحياة مليئة بالصداقات ظلها الحب، وشمسها العدالة الاجتماعية، شعوب تحلم بالقدرة على مقاومة التحدي وقهر الصعوبات، شعوب تريد أن تصل إلى مجتمعات تسودها الرفاهية والسعادة والديمقراطية والعدالة والمساواة، شعوب متعلمة مثقفة، تختفي منها الأمية، ويتعلم فيها الأفراد ما يشاءون ومتى يشاءون، مجتمعات يختفي منها الفقر والجهل والمرض.

ولكن زهور الأحلام الوردية داستها أرجل الواقع لتظهر بدلاً منها صدمة المستقبل، إن المستقبل لن يكون بالضرورة أفضل من الماضي والحاضر، بل قد يكون الأسوأ، وقد يحمل في طياته كثيراً من الكوارث.

(فالحياة التي نعيشها ونمارسها بلا شك مليئة بالفشل) فنادراً ما تحصل على كل ما نتمناه، والإحباط والهزيمة يعدان من الممارسات اليومية وأن التشاؤم لا يعد فطرياً أو وراثياً بقدر ما يكون متعلماً من الوسط المحيط، وأن المعلمون والآباء يصنعون جيلاً من الأطفال أكثر قابلية للاكتئاب، أكثر تهيئاً لتعلم العجز، كما يعيش عديد من الناس حقائق بشعة من البطالة وتفشى الأمراض والكوارث والزحام البشرى هذه الأمور تجعل الشعوب متشائمة في حاضرها ومستقبلها، ونظرتها تعيسة ومليئة بالإحباط، وعدم القدرة على حل مشكلاتها والنظرة السلبية لتحديات الحياة.

إن معظم الشعوب تعانى نوعاً من الاكتئاب الوبائي غير المسبوق لاسيما بين الشباب، فنحن نعيش عصر الانفجار الاكتئابى الذي أدى إلى ضعف المناعة النفسية، وترتب عليها وجود الذات الكحولية والفصامية والأنانية والأنا مالية والسلبية ومضطربة السلوك والانفعال والمعرفة والعلاقات الإنسانية مع الآخرين، بل ومختلة التواصل مع ذاتها ومع السياق المحيط بها.

فبصناعة الأطفال نصنع المستقبل وإذا وفرنا لهم كل ما يمكنهم من تحمل المسؤولية والقيادة بنجاح ضمنا مستقبلاً مطَمْئناً لأفراده فى تكوينهم معافين في صحتهم النفسية وذلك لصحة نظم المجتمع وقيمه وعاداته وتقاليده.

ومن أهم المعايير التي يقاس بها تقدم أي مجتمع وتطوره مقدار الاهتمام بدراسة الطفولة لأنها في الواقع تعد اهتماماً بمستقبل الأمة كلها، فإعداد الأطفال، والاهتمام بهم هو اهتمام بالمجتمع وعلى أكتافهم يقع عبء بناء المجتمع وضمان حريته، واستقلاله، وهم الصورة القادمة للمجتمع والعنصر الحيوي لتقدمه ورقيه، بل وهم شفرة تقدم أى مجتمع.

الأطفال هم العيون التى نرى بواسطتها والآذان التى نسمع بها، إنهم تكرار لفضائلنا ونواقصنا، إنهم يملكون العالم من خلال رؤيتهم لنا، فهم لايصغون إلى أى شئ كان عندما يسمعوننا وإنما إلى الحقائق السامية التى يتضمنها الحديث، ومادامو تكراراً لنا فإنهم يخلفون خيرنا وشرنا مضاعفاً عشرات المرات، وعلى الأسرة ألا يسبوا الأطفال عندما يرتكبون خطأ، بل يجب أن يبحثوا فى داخلهم وفى حياتهم وسلوكهم عن الخطأ الذى ارتكبوه فى تربية أطفالهم، ومن ثم ألا نعجب من أن كل الديانات قد أوصت بضرورة العناية بالأطفال وكان لهم في الإسلام حظ وفير وعطاء وإرشاد وتربية، فقد ورد ذكرهم فى عديد من آيات الذكر الحكيم، والمواضع المتعددة من أحاديث النبى "محمد صلى الله عليه وسلم" وكان للأطفال عند العرب الحظوة حتى عدهم البعض أبناءً لآبائهم.

وترتيباً على ماسبق استهدف هذا الكتاب الأسرة: أماً وأباً، والمدرسة: معلمة ومعلماً، والمجتمع: مؤسسات وأفراد، ولكي يستطيع الطفل أن يقول يوماً ما أبى وأمى ومعلمي ومجتمعي أحسنوا تأديبي.

ويسعدني كل السعادة أن أقوم بإعداد إحدى كتب الأطفال بعنوان (علم النفس الإيجابى للطفل "تعلم العجز- تقدير الذات- الأمن النفسي- الثقة بالنفس- المهارات الاجتماعية") حيث يحوى هذا الكتاب خبرات نوعية لكثير من علماء علم النفس الإيجابي للطفل، وأخص منهم عالم النفس الأمريكي الشهير "سليجمان مارتن" الرئيس السابق للجمعية الأمريكية لعلم النفس" ورائد علم النفس الإيجابي في العالم والتى أتت شهرته من نظريته الخاصة بالعجز المتعلم والذى يوضح من خلالها نشوء السلبية والانسحابية، وركز "سيلجمان" فى نظريته على أفكار الإنسان وقناعاته لاسيما تلك المتعلقة بتفسيره للترابط بين الحدث والنتيجة، ثم بتحوله لدراسة علم نفس التفاؤل حيث ينطلق من الفرضيات الأساسية لعلم النفس المعرفى فيرى – على سبيل المثال- أن الاكتئاب (أو على الأقل ذلك النوع النفسى المنشأ من الاكتئاب) ينجم عن عادات التفكير المتأصلة لدى

الإنسان، وتوصل "سيلجمان" ومساعدوه أمثال "دوجلاس بلوك" و"جون مريت" و"جون بلوستاين" وغيرهم كثيرون، ممن لا يتسع المقام لذكرهم إلى ما أسموه "أسلوب التفسير" وقدموا أساليب متنوعة لقياسه بدقة عالية، فأصبح للمفهوم أهمية كبيرة في فهم وتفسير وعلاج الاكتئاب، لاسيما اكتئاب الأطفال.

فضلاً عن أن علم النفس الإيجابى Positive Psychology بدأ كحركه تطورت من التفكير الايجابي إلى علم النفس الإيجابى، حيث لا تهتم هذه الحركة بدراسه المرض والضعف والتلف فقط، بل يفترض أنها تهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، لقد أصبح تركيز الدراسات والبحوث النفسية على نقاط القوة في نفسية الإنسان كالسعادة والطمأنينه والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية لاسيما أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً كالقلق والاكتئاب، الجانب المهم فى علم النفس الإيجابى هو أن تقوية نقاط القوة يؤدي إلى دور وقائي لمن يعيش حالة جيدة من التوافق النفسي، كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية إلى تدعيم آليات التوافق لديه.

كما يتضمن هذا الكتاب بدايات علم النفس الإيجابي والتكامل بين المناعة البيولوجية والنفسية وبدايات تعلم العجز، ويوضح كيف يبدأ الطفل حياته بعجز وكيفية تعامل الكبار مع عجز هذا الطفل، ثم يقدم الكتاب مفهوم تقدير الذات وتاريخ هذا المفهوم وكيفية ارتباطه بعلم النفس الإيجابى وكذلك بعض ممارسات الآباء التي تنمى الثقة بالنفس لدى الأطفال، ويقدم الكتاب معلومات جوهرية عن المهارات الاجتماعية والأمن النفسى لدى الأطفال ومصادر تشكيلهم وتكوينهم وتنميتهم لديهم، وبصفة خاصة الوالدين والمعلمين، الأمر الذى يجعلنا نقدم الكتاب الثانى مكملاً ومتمماً لموضوعات هذا الكتاب بعنوان "سياقات تشكيل التفاؤل لدى الأطفال من منظور علم النفس الإيجابي "التفكير- المثابرة- التحكم - أسلوب التفسير التفاؤلي- إعادة البناء المعرفي - التربية الإيجابية للأسرة".

**والله من وراء القصد وهو يهدى السبيل**

**دكتور/ الفرحاتى السيد محمود**

**القاهرة فى يناير ٢٠١١ م**

# الفصـل الأول

## نحو علم نفس إيجابي للطفل

# الفصل الأول

## نحو علم نفس إيجابي للطفل

**مقدمة:**

أصبح علم النفس- في واقع الأمر- بعد الحرب العالمية الثانية علماً يهتم بشكل مطلق بوصف وعلاج الأداء النفسي المختل وظيفياً، أو الخلل فى بنية الشخصية بدلاً من جودة الصحة النفسية أو الصحة النفسية الإيجابية أو الحياة السعيدة، بل وتجاهل هذا التوجه فكرة الفرد القادرعلى الإنجاز وتحقيق الذات، وعدم التعامل مع صيغ وممكنات التميز وإيجابية الشخصية، بل وفكرة المجتمع الذي يعيش حياة الارتقاء والسمو، والأخطر من ذلك أن هذا التوجه الحصرى في التعامل مع أمراض وعلل البشر ومشكلاتهم لم يهتم بفكرة أن بناء القوة وتمكين البشر هو العامل الأكثر فاعلية في العلاج والإرشاد النفسي.

وفى هذا السياق يتمثل التحدى الذى تواجهه بحوث علم النفس فى مواجهة التفاعل المعقد بين كثير من المكونات البيولوجية والثقافية والاجتماعية للأداء ومن خلال تنمية قدرات الأفراد وإمكاناتهم تضطلع البحوث النفسية بمهمة الكشف عن محددات الأداء الذى يمكن الفرد من أن يتحكم فى حياته ويتوافق مع مفردات عالم التحديث التكنولوجى وعولمة السوق والتعددية الثقافية فى الألفية الجديدة والتى لاتعد مجرد مفاهيم عامة، وإنما هى – فى الحقيقة- مكونات فعالة فى الحياة الحديثة، فالمستجدات التكنولوجية تغير من حياة الإنسان بمعدل غير مسبوق أو متوقع، وتقانة المعلومات والاتصالات أدوات يمكن استخدامها لتزيد فرص الاختيار والتحكم الشخصى بما يحقق النمو، ومن خلال هذه التقانة فإن المعرفة والتعليم يصبحان حقًا متاحاً، وفى الوقت نفسه تتشكل علاقات تفاعلية ومجتمعات جديدة وصيغ من الوعى الاجتماعى المثمر.

وفى ذلك أشار "فرج أحمد" (٢٠٠٤) فى مقدمته لكتاب سيكلوجية الطفل والمراهقة تأليف "روبرت واطسون وهنرى لاندرجين وترجمة داليا عزت" من أن هناك تحولات كبيرة امتدت إلى العالم كله وطالت عالم الطفل، فهناك تحولات تكنولوجية وعلمية واقتصادية، وسياسية وبيئية (تلوث، إشعاع، ثقب الأوزون..) وما ارتبط بذلك من تراجع كفاءة جهاز المناعة لدى الأطفال لاسيما فى البلاد التى تتعرض للحروب والفقر الاقتصادى "مثل العراق وفلسطين والصومال وأفغانستان، وجنوب السودان..الخ"

وارتبط بهذه التحولات أيضاً إعادة تشكيل عالم الثقافة بمعناها الواسع والشامل..عالم القيم والأخلاق والفضائل، وفى إطار ذلك تراجع دور السلطة الأبوية حيث لم تعد الأسرة هى القوة المهيمنة والمشكلة لقيم الأطفال والمراهقين، بل أصبح هناك دور كبير ومنافس لعالم الفضائيات والتسوق والأطعمة الجاهزة والأغانى المصورة، بما فيها من إثارة وعرى وطغيان الصورة على الصوت.

وفى هذا الصدد تعيد العولمة بناء الاقتصاد القومى فى المجتمعات المختلفة والتى تنعكس آثارها على السياسات الاجتماعية ومؤسسات العمل والزعامات الحكومية، وكذلك على العلاقات بين الأجيال المختلفة، كما تغير حركة الهجرة المكثفة التكوين العرقى فى الأمم المختلفة، حيث تصبح المجتمعات أقل تمايزاً، وحيث لم تعد الثقافات منعزلة، هذه التغيرات تفتح فرصاً عظيمة لاتساع الحرية الشخصية والنمو وفى الوقت نفسه تصبح حملاً أكبر على الأفراد كى يحققوا النجاح، حيث إن مسالك الحياة لم تعد تتحدد بالطبقة الاجتماعية، وبالتالى لم يعد التنبؤ بها كما كان فى الماضى، كلما كان الناس أكثر قدرة على التحكم فى التحديات التى تواجههم باختيار البيئة المناسبة لهم وتشكيلها كان احتمال نجاحهم أكبر، إن التغيرات التكنولوجية تتطلب تعلماً مستداماً ذاتى التوجه إذا تحقق هذا التعلم فإنه يمكن الأفراد من مجابهة التغير واستثمار الفرص المهنية.

وفى السياق ذاته، فإنه فى عالم يسوده الاتصال المتبادل فإن المساعى الاجتماعية لحماية حقوق الإنسان والارتفاع بالسعادة الاجتماعية تتطلب المشاركة فى الالتزام وتنسيق الجهود، وكلما استطاع الناس أن يحركوا وينسقوا مواردهم وجهودهم فى خدمة الأهداف المشتركة اتسعت آفاق الحرية وتفتحت أمامهم الفرص، وهذا يعنى تحقيق العدالة ومبدأ تكافؤ الفرص (Rawls ,1971) من أجل هذه الأهداف يسهم علم النفس بشكل أساس في تقديم المعرفة التى يمكن أن تسهم فى توفير أساليب نفسية اجتماعية تسهم بدورها فى اكتساب الأفراد للمهارات والمعتقدات والأهداف والسلوكات التى تمكنهم من تحقيق تحكم أفضل فى حياتهم. ولابد هنا من الاعتراف بفضل التواصل الإلكترونى والرقمى، فذلك يوفر شبكات اتصال يستطيع الأفراد من خلالها التحرك والارتقاء بالأهداف التربوية والتفاعلية والمهنية والسياسية، إن توفير هذه الشبكات والسعى لتحقيق هذه الأهداف يتطلب دائماً ليس فقط الشعور بفاعلية الذات، وإنما أيضاً الثقة بأن الجماعة التى ينتمى إليها الفرد يمكنها أن تحقق أهدافها، من أجل ذلك فإن علم النفس بوصفه كلاً يجب أن يتبع مساراً مختلفاً عما كان سائداً فى الماضى، فقد تبنى

علماء النفس نماذج عن الطبيعة الإنسانية تتحدد فيها البيئة الداخلية، والأفعال الخارجية بخصائص سابقة التشكيل تعبر عن نفسها بطرق محددة عبر مراحل النمو وتفرض تحكمها من الداخل على العالم الخارجي. والآن يتزايد اعتراف العلم بأن الوراثة لاتقدم نصاً محدداً للحياة، وإنما مجالاً واسعاً للإمكانات التى لاتتحقق إلا من خلال التفاعل مع البيئة،كما يتم اختيارها وتفسيرها وتحويلها وتعديلها من جانب الفرد، وبالتالى تقوم بدور محورى فى تنمية القوى الداخلية.

وفى خضم ذلك نما علم النفس الإيجابى كتوجه وضرورة للتحصين النفسى والاجتماعى والثقافى للطفل الأمر الذى يتوجب على الأسرة أن تقوم بدور فاعل فى إعداد الطفل للتغير وتوقع التغيير، وتدريبه على حسن الاختيار والانتقاء إزاء ما يعرض له من أحداث متباينة فى المجتمع- فالتغيرات ليست كلها مهمة أو مرغوبة- ويستلزم ذلك تدريب الطفل على التقييم والنقد لكل مايخبره فى عالمه المتغير، وإذا كانت الأسرة تعد الطفل للتغير وتوقع التغيير، فإن عليها أيضاً أن تنمى قدرته على مقاومة التغيير على أساس من التقييم والنقد.

هذا ولقد اهتم علماء النفس بالجانب المظلم للسلوك الإنسانى كالفشل واليأس والمرض والعنف من خلال تركيزه على الصراع بين القيود والمطالب المتصارعة للفطرة والثقافة، أما الآن يبدو من المنطقى أن يتكامل هذا الاهتمام بتعظيم الفرص التى تتيحها كل من الثقافة والطبيعة للحد الأقصى، إن معرفة محددات وظائف الشخصية تمكن علم النفس من فرض تحكم الإنسان على حياته، وبالتالى يسهم فى تعظيم حريته، وفى سعادته الشخصية والاجتماعية، بل والجماعية، إن المهمة الملحة لعلم النفس هى توسيع الطاقات الإنسانية بما يضمن توافر قدرة أكبر على التوافق مع المطالب والمتناقضات المتغيرة.

إن اتخاذنا وجهة نظر الفضائل والإمكانات لاتؤدى بنا إلى إنكار ما يحيط بأحوال البشر من مآسٍ وتوترات، بل تؤدي بنا إلي أن نعترف بأن قدرة الفرد على التنظيم الذاتى قد تكفها الأحوال والظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، والتى تفشل فى مساندة جهود الفرد فى تفعيل طاقاته وتحقيق مآربه (Cervon &Rafaeli-Mor,1999) وتقودنا في نفس الوقت إلى أن نأخذ فى اعتبارنا احتمالات النمو الإنسانى وتكشف الظروف والسياقات التى تنمى تعبير الفرد عن إمكاناته إلى حدها الأقصى. وهذا هو غاية علم النفس الإيجابى.

وعلم النفس الإيجابي هو نبت جديد في صرح فروع علم النفس المتعارف عليها له توجهه الخاص الذي قد يبرر للبعض اعتباره ثورة على الثابت في بنية علم النفس موضوعاً وهدفاً وقيمة: علم النفس موضوعاً يدرس السلوك، وما يقف خلفه من عمليات دافعية ومعرفية وفسيولوجية، علم النفس هدفاً: هو فهم السلوك وضبطه والتنبؤ به، وعلم النفس قيمة: فيه يتم تخليص الإنسان من كافة صيغ المعاناة، والأداء النفسي المختل وظيفياً، هكذا عرفناه، واقتنعنا به ودافعنا عنه.... ثم اكتشفنا أنه أظهر كل مافينا من مثالب، اكتشفنا معه صورة بشعة للإنسان: عدوان وجنس، غيرة وحقد، اكتئاب وتشاؤم، سلبية وخنوع، استكانة واستسلام، زيف وخديعة، غاية تبرر الوسيلة، وهذا ماكان في افتراضات المدارس الكبرى فى علم النفس، فالتحليل النفسي الكلاسيكي ستجد فيه أن الأصل في الإنسان عدوان وجنس وزيف، وهم وعصاب، أما التحليل النفسي غير الكلاسيكي يرى أن الإنسان نقص، عقدة الإحساس بالدونية، التحرك ضد الناس، التحرك مع الناس، والتحرك بعيداً عن الناس، أزمات النمو النفسي، فإذا توجهت إلى المدرسة السلوكية بكافة صيغها الكلاسيكية والإجرائية، تجد تمجيد الإنسان لظروفه ولسياقاته التي يعيش فيها والمثيرات التى يتعرض لها، ثم الموجة الثالثة في علم النفس وهى علم النفس الإنساني والذي نجد فيه فلسفة إيجابية جداً بلغة تبهرك، تبكيك طرباً، لكن تتركك تنزل كمن نزل النهر وخرج عطشاناً.

ومن هنا فإن علم النفس الإيجابي يعمل على تأسيس كل ما من شأنه تشكيل وتطوير الخصال الإنسانية الفاعلة، ومن المفيد أن نضعه في مسارٍ واحد مع الجهود الكبيرة التي استمرت قروناً، وكانت تهدف إلى تطوير أكثر خصالنا نبلاً، حيث تحدث "سقراط" ومن بعده "أرسطو" عن الابتهاج بنصر الإنسان وقدرته على التفكير وعلى ممارساته العقلانية، أما "مايكل أنجلو" Michelangelo فقد صور قمم الأدباء والفنانين الذين عبروا تعبيراً خلاقاً عن النفس، والذين جسدوا عصر النهضة، واستطاع "رفائيل" Raphaec و "جوته" Gothe أن يخلبا ألباب الناس فى تصويرهم للشعور المرهف والعواطف الجياشة فى العصر الرومانسي، أما "سارتر" Sarter و"كاميس" Camus فقد دعوا إلى التسامي فوق عوامل المعاناة عن طريق المسئولية الوجودية لإيجاد المعنى وسط الفوضى واللامعقول في الحياة (Coan,1977)

وهذا التراث المتباين والمتنوع من الفضائل الإنسانية يزيد من قدر التحدي في مسألة تحديد ما الذي يمكن – إن وجد- أن نضيفه إلى هذا الموضوع، وبينما نقدر ونعترف بقيمة ما أنجز من قبل في هذا السبيل، نتصور أن هناك إسهاماً علمياً اجتماعياً

لازال علينا أن ننجزه لفهم أوجه الفضائل والقوى الإنسانية بشكل جيد، وإن ظهور المنهج الإمبيريقى يترتب عليه أن نتوجه بوصفنا باحثين إلى بذل جهود من شأنها أن تحدد بشكل علمى الفضائل الإنسانية، وأن نقيم هذه الفضائل، وعلى هذا فهناك المهمة المحورية التي تتمثل في مسئولياتنا في أن نقرر ما إذا كان العلماء الاجتماعيون والنفسيون يقيمون الشئ الصحيح. بمعنى هل يركز القياس العلمي الاجتماعي والنفسي على المعيار الذي يتضمن أو يشير إلى الصفات الإنسانية النبيلة بالفعل؟ (Carr ,2003)

إننا نقدم إجابة جازمة وإن كانت مرحلية لهذا السؤال يلخصها عمل كثير من الباحثين والذي يقدم مفهوم الهناء الشخصى Well-Being بشكل إجرائي، وعلى أية حال فإننا نؤكد على قيمة الحاجة إلى تجاوز التقسيمات الثنائية التي تفصل الملامح الإيجابية والسلبية فى الإنسان، وتحصر أوجه القوى الإنسانية في مسارين متضادين يتضمنا انحدارات إلى أسفل، وانطلاقاتٍ إلى أعلى، ويتطلب هذا الوعي أن نفسر على نحو أعمق جوانب التضاد والمفارقات والتناقضات الظاهرية التي تعد ملامح أساسية في عمليات ارتقائنا الحضاري والخلقي.

كما أن هؤلاء الذين تقصوا الخبرة الإنسانية وتأملوها من خلال الروايات والأشعار والقصص القصيرة والمسرحيات كان لديهم فهمُ عميقُ لهذه المفارقات، حيث ذهب "بلوم" (Bloom,2000) إلى أن السبب الأساسى لقراءة الأعمال العظيمة في التراث الأدبي هو أن نسترجع إحساسنا بالمفارقات وجوانب التضاد. وهذا الاستبصار له دلالة في كيفية تصور العلوم الإنسانية لما نعنيه أن نكون في حال أحسن وأن نؤدي وظائفنا على نحو إيجابي، والرسالة المهمة هي أن الحياة سعى متصل يتطلب بذل الجهد، بل ومزيد من الجهد، إنها ليست كما لاحظ "رسل" Russel عام ١٩٥٨ وعبر عن ذلك بشكل استعارى في كتابه انتصار السعادةThe Conquest Of Happiness بأنها رحلة تسقط فيها الفاكهة اللذيذة في فم الفرد بدون مجهود، وليست هي الحياة الجيدة القائمة على اللذة التي تأتى من خلال الاندماج المجهد والمتجدد دائماً، والمحبط أحياناً في الحياة (Seligman ,2002:147)

## علم النفس الإيجابي "الاهتمام والفلسفة"

يمثل علم النفس الإيجابي اتحاداً جديداً من كلمات ومفاهيم مفتاحية ترتبط بمجال بزغ حديثاً في علم النفس بصفة خاصة وباقي العلوم الاجتماعية بصفة عامة، وعلى مدى العقدين الماضيين (١٩٩٠ – ٢٠١٠) طالب عدد من علماء النفس بتحسين صورة علم النفس، حيث إن هذا العلم يكرس معظم جهوده لدراسة الجوانب المرضية، وكان

مطلبهم تحديد مجال جديد للبحث والتقصي يركز على القضايا والخصائص النفسية الإيجابية.

ومن منطلق أن علم النفس ليس فقط دراسة الأعراض المرضية وعوامل الضعف، فهو أيضاً معنى بدراسة القوة والفضيلة Virtue والفعالية، فالعلاج ليس فقط تحسين ما ضعف Broken ولكن هو تربية إلى الأفضل، وعلم النفس ليس فرعاً من فروع الطب يهتم فقط بالأمراض والصحة، لكنه أكثر من ذلك، حيث يهتم بالعمل والتعليم والارتقاء والحب واللعب..إلخ، ومن ثم تدور اهتمامات علم النفس الإيجابى فى فلك ثلاثة موضوعات رئيسة هى:

١- الاهتمام بالخبرة الذاتية: ما الذى يجعل لحظة ما أفضل من لحظة تالية لها؟ مثل وجود بعض الموضوعات المرتبطة بالخبرة الإيجابية مثل الحياة الطيبة أو جودة الحياة، الخبرة المثالية والتفاؤل والسعادة وحق تقرير المصير، والطمأنة Contentment والرضا (فى الماضى) الأمل والتفاؤل (فى المستقبل) السعادة والحيوية (الحاضر) (Ryan&Deci,2000)

٢- الشخصية الإيجابية: مثل تنظيم الذات، الوجود التكيفى Adaptive Entities الأداء النادر كما فى الإبداع والموهبة (Vaillant ,2000) تمتع الفرد بسمات إيجابية مثل القدرة على الحب والكفاءة، ومهارة إقامة العلاقة مع الآخر وتقبله والحساسية للجمال والذوق الرفيع، والمثابرة والتسامح والأصالة، والتطلع والانفتاح العقلي على المستقبل، والتعلق بالقيم الروحية والموهبة المرتفعة والحكمة. بكلمات أخرى يهتم علم النفس الإيجابي على مستوى الفرد بالخبرات ذات القيمة مثل الهناء الشخصى والتنعم بالحياة والقناعة والتدفق والمتع الحسية والسعادة والاعتدال في الرأي والخلق الحميد والمعارف البناءة حول المستقبل.

٣- خصائص الجماعات والمؤسسات المدنية: حيث إن الخبرات الإنسانية عامة تكون من خلال السياق الاجتماعى، وهذا يعنى أهمية السياق الذى تنشأ فيه الخبرة الإنسانية، وأرجع "مايرز" (Mayers ,2000) العلاقات الاجتماعية إلى المعايير والأعراف والسياقات الثقافية، فضلا على أهمية الأنشطة التطوعية المرتبطة بنمو سعة الحيلة [1]

---

(١) سعة الحيلة – والتى تعنى القدرة على عمل الكثير باستخدام أقل القليل- ليست سمة يكتسبها الطفل أو يتعلمها وإنما تتولد بداخله، فعلى أية حال إن طبيعة الأطفال أن يتسموا بسعة الحيلة، إن الاحترام أو المسئولية ليسا من سمات الإنسان الفطرية، ولكن ليست هذه هى الحال مع سمة سعة الحيلة. ولكى تتولد هذه السمة بداخل الطفل، لابد لأبويه أن يوفرا=

لدى الأطفال والشباب، والاهتمام بدور المؤسسات الاجتماعية التى تجعل Resourceful الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، أى على المستوى المؤسسى، فإن علم النفس الإيجابى معنى بالفضائل المدنية والمؤسسات التى تزيد من فعالية مشاركة الفرد كمواطن وعضو فى المجتمع، أى تنمية الأفراد وصولاً إلى مواطنة مسئولة، ويتضمن ذلك "السلوك المسئول والتواد مع الآخرين والاهتمام بهم والكياسة والاعتدالية، والإيثار، والبحث عن العمل والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية" (Seligman& Csikszentmihalyi ,200)

على سبيل المثال، ومن مجال المهارات الاجتماعية من منظور علم النفس الإيجابى تجد تباينات كثيرة فى التواصل اللفظى بين الثقافات المختلفة، حيث يقدر الأفراد الأنجلو أمريكان المسافة الواسعة بين المتحدثين مقارنة بذوى الخلفيات العرقية الأخرى مثل الأمريكان الأصليين والأمريكان المنحدرين من أصول إفريقية ولاتينية، وعلى الرغم من أن الأنجلو أمريكان يقدرون مايعرف بالتواصل البصرى فإن أقليات ثقافية أخرى قد تعتبره علامة على الازدراء أو التبجح، ومن منطلق ذلك أوصى "رافيرا وروجرز-أدكنسون" (Rivera&Rogers-Adkinson 1997) بضرورة مراعاة المعلمون النقاط التالية عند تعاملهم مع الأباء ذوى الخلفيات اللغوية والثقافية المتنوعة:

- إدراك واحترام الاختلافات الثقافية.
- التوظيف الإيجابى لمكامن قوة الأسرة.
- تفهم احتمالات وجود نوع من التباين بين المعلمين والآباء فيما يتعلق بتقييم السلوكيات المقبولة.

وهنا نجد أن "داجدون" (Dygdon,1993) يعرف المهارات الاجتماعية بأنها السلوكيات التى تحظى بتقدير واحترام وكذلك التعزيز الإيجابى من قبل الجماعة الثقافية التى ينتمى إليها الطفل، ويتم بناء على ذلك تعليم التلاميذ مايعرف بإجراء توليد الهاديات التى تساعدهم على تعرف وتحديد السلوكات التى ترتب عليها إما التقبل أو الرفض

---

= له كل شئ يحتاجه وأقل القليل – فى أغلب الأحوال– مما يريده. باختصار يجب أن يقول الآباء "لا" أكثر بكثير مما يقولون "نعم" وبتلك الطريقة سوف يتعلم الطفل بدون شك كيف يحل مشكلاته بنفسه. فسوف يكون قادراً على أداء واجبه المنزلي وشغل وقت فراغه وتسوية خلافاته الاجتماعية وما إلى ذلك. إنه سيجد نفسه مضطراً لإيجاد حلول لمثل هذه المشكلات لأنه يعلم أن أبويه –فى معظم الأوقات– لن يحل له مشكلاته، إن والديه يرغبان فى أن يتعلم كيف "يقف على قدميه" لذا فإنهما يصبحان متحفظين للغاية إذا ما حاول الطفل أن يقف على أقدامهما هما (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩)

الاجتماعى، وعليه يتم تعليم التلاميذ السلوكيات الاجتماعية التى تحظى بالتقبل الاجتماعى باستخدام فنيات النمذجة، لعب الدور، التغذية الراجعة، ويمكن استخدام ذلك مع الأباء ذوى الخلفيات الثقافية المتنوعة عند إكسابهم وتعليمهم إجراءات وممارسات تعليم أطفالهم المهارات الاجتماعية.

وفى ضوء ذلك ومن منطلق ثقافى يطرح علم النفس الإيجابى فكرة أن الحياة الجيدة هى حياة مليئة بسمات القوة الأخلاقية والفضائل، وأن الفرد يرغب فى أن تكون حياته ذات جودة عالية، ولكن التحدى يكمن فى تحديد معنى هذه الجودة والصفات التى ينبغى أن يسعى لها الفرد، فهذه المفاهيم تختلف بحسب الفرد والمحيط الثقافى والاجتماعى الذى يعيش فيه ويتاثر به، فالثقافة توفر السياق الذى يعرف ويحدد معنى الحياة الجيدة، وهى التى تحدد ما الخبرات التى تدخل فى نطاق ما هو مرغوب فيه، وهى التى تحدد الفضائل والصفات الإنسانية التى تشجع الفرد على التحلى بها، وهى التى توفر لأفراد المجتمع المؤسسات والمنظمات التى يمارسون فيها أدوارهم الحياتية بشكل فاعل وديموقراطى، فضلاً عن أنها تمدهم بالسياقات أو البيئات التى يمارسون فيها هذه الفضائل والصفات، وأن هذه الصفات يمكن تحديدها سواء بشكل عالمى، أو بشكل خاص على المجتمعات والثقافات المختلفة.

وفى ضوء ذلك أشار كل من "تايلور وآخرون" (Taylor ,et,al 2000) "سيلجمان" (Seligman ,2000) إلى أن فهم نقاط القوة والفضائل الإنسانية وقوة الشخصية والسياقات أو الظروف التى تؤدى إلى مستويات عالية من السعادة والأمل من خلال علم النفس الإيجابى يمكن أن يجعل للحياة قيمة ومعنى، ويسهم بطريقة فعلية فى منع أو تقليل عواقب الأمراض والاضطرابات والضغوط، حيث قدموا أدلة على أن التفاؤل والشعور بالأمل والإحساس بالتحكم فى الأحداث كلها عوامل تحصين أو حماية للصحة النفسية والجسمية للأفراد، لذلك فإن الفهم الأفضل للظروف والسياقات البيئية ونقاط الشخصية التى تعمل كمصد للأمراض سوف تجهز الفرد بطريقة فعالة لكى يواجه أو يقسر أو حتى يتخلص من معاناته واضطراباته وضغوطاته.

إن ميلاد علم النفس الإيجابي فى نهاية الألفية الثانية سمح له بأن يستفيد من روح الألفية الإيجابية التي يفترض أن علماء النفس قد ربطوا بين البحث فى الخصائص التي تساعد على الأداء الجيد للإنسان من ناحية، والمجتمع من ناحية ثانية، والكوكب الأرضي من ناحية ثالثة، وربما مستقبل الحياة الإنسانية على الأرض بشكل عام.

ومن ناحية أخرى فإن ظهور علم النفس الإيجابي بالشكل الذي نعرفه اليوم يمكن تتبعه إلى الخطاب الرئاسي "لسيلجمان" والذي وجهه إلى الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA بعد أشهر قليلة من انتخابه رئيساً لها، ومنذ هذا الوقت أصبح علم النفس الإيجابى مجالاً بحثياً معترفاً به بل مقدراً فى نفس الوقت بوصفه يزود - على سبيل المثال- مجالات علم النفس الاجتماعى وعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس العام بمدخل دراسة وتحليل متميز ومفيد جداً، وقد أسس "سيلجمان" مركزاً لعلم النفس الإيجابى بجامعة بنسلفانيا عام ٢٠٠٣ ليجد بؤرة للمشاريع التعليمية والبحثية التى يدعى للمساهمة فيها الأفراد والمؤسسات من مختلف دول العالم.

وفى هذا السياق ذكر "سيلجمان" بعد لحظة من التجلي السماوي Epiphany وأثناء قيامه ببعض الأعمال فى الحديقة مع ابنته "نيكى" Nikki أنه عندما كنت أهذب الحديقة كنت أجتهد لأنتهي من العمل بسرعة ومع ذلك كانت ابنتي "نيكى"- والتي قاربت العمر خمس سنوات- ترمى بالعشب فى الهواء وترقص فرحة سعيدة بترقبها سقوطه على الأرض ثانية، وبما أنها كانت تشتتني فصحت في وجهها متجهماً، مما أدى إلى تركها للمكان، ثم عادت إلى ثانية، وقالت "أبى" أود التحدث إليك؟ فقلت نعم؟ فقالت: أبى هل تتذكر مرحلة ما قبل عيد ميلادي الخامس، الوقت الذي كنت فيه بين الثالثة إلى الخامسة من العمر، كنت دائماً لا أتوقف عن الأنين والعويل، وكنت أصرخ وأئن كل يوم، وعندما وصلت إلى سن الخامسة قررت أن أتوقف كلية عن الأنين والعويل، وكان هذا أصعب شئ فعلته فى حياتي، وإذا تمكنت من التوقف عن العويل والأنين عليك أيضاً أن توقف نوبة غضبك هذه! وكانت هذه الواقعة بالنسبة لي بمثابة عيد الغطاس، وليس شيئاً آخراً، فقد تعلمت شيئاً ما من ابنتي "نيكى" عن تربية الأطفال، شيئاً ما عن نفسي، وشيئاً رائعاً جداً عن مهنتي.

- الدرس الذي تعلمته أدركت أن تربية ابنتي ليست فقط تصحيح عوائها أو نحيبها، أو الصخب الذي تحدثه، فقد تمكنت ابنتي من ذلك بنفسها، أدركت كذلك أن تربية ابنتي يكمن في تعليمها هذه المهارة الرائعة، مهارة ضبط الذات وتعهد قدراتها وإمكانياتها بالرعاية ومساعدتها على تشكيل حياتها بما يمكنها من مواجهة مواطن عجزها ومجابهة عواصف الحياة. أى رعاية هذه القوة المبكرة التي أظهرتها، ومساعدتها على أن تصوغ حياتها بنفسها، ومثل هذه القوة إذا ما نضجت ستكون سياجاً حامياً ضد العجز والضعف، وتجاه عواصف الحياة التي لابد وأن تواجهها.

وفى السياق ذاته فإن تربية الأطفال تعد أكثر من مجرد إصلاح أو تعديل الأخطاء التي قد توجد لديهم. إنها ببساطة اكتشاف تعرف وتعهد قوى ومثمر لصفاتهم الإيجابية بالرعاية والتنمية، تحسين وتعزيز إمكانياتهم ومكامن قوتهم وأفضل مافيهم ومساعدتهم في الكشف عن أو إيجاد السياقات التي يتمكنون من خلالها إحياء وإنعاش سجاياهم وصفاتهم الإيجابية.

فتنشئة الأطفال يجب أن تركز على تحديد وتنمية جوانب قوتهم، ومساعدتهم على إيجاد السياق الذي يستطيعون فيه أن يمارسوا هذه القوة إلى أقصى حد ممكن، فإذا كانت العوائد الاجتماعية تأتى نتيجة لوضع الناس في أماكن يستطيعون من خلالها ممارسة جوانب القوة لديهم، فإن لهذا متضمنات مهمة لعلم النفس، والسؤال هنا هل يمكن التوصل إلى تصنيف لجوانب القوة والخصال الطيبة التي تجعل الإنسان أكثر رضا عن حياته؟ هل يمكن أن يستخدم الآباء والمعلمون هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء مستعدين لأن يأخذوا مكانهم في عالم تقل فيه فرص الإنجاز؟ وهذا ما يكون محور بعض أعمالنا العلمية القادمة إن قدر لى ربى الصحة والعيش.

- والدرس الآخر والأكثر قيمة لما تعلمته من ابنتي ارتبط بصورة مباشرة بعلم النفس وممارساته أو تطبيقاته، فقبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام متمايزة: مداواة أو علاج المرض النفسى والعقلة، جعل حياة الناس أكثر إنتاجية وإنجازاً، وإشباعاً ورضاً، اكتشاف وتعهد الموهبة بالرعاية والتنمية، وبعد الحرب مباشرة جد حدثان كلاهما اقتصادي غيرا وجهة علم النفس، حيث إنه في عام (١٩٤٦) تم تأسيس هيئة المحاربين القدامى، ووجد الآلاف من علماء النفس فرصة سانحة لكسب العيش من علاج المرض النفسي، فظهرت فى هذا الوقت مهنة الأخصائي النفسي الإكلينيكي، وفى عام (١٩٤٧) أسس المعهد الوطني للصحة النفسية (الذي تبنى نموذج المرض) الذي أصلتهُ الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وسرعانٍ ماتم وصفه بأنه شعار المعهد الوطني للمرض النفسي، ووقر في عقل الأكاديميين المتخصصين فى هذا المجال أن في استطاعتهم الحصول على الاعتراف ببحوثهم بل والحصول على منح لإنجازها إذْ وصفت بحوثهم بأنها تعالج موضوعات غير سوية.

وعندما يتعلق الأمر بفهم ومداواة المشكلات الحياتية فإن هناك كماً كبيراً من الوقت والمال قد أنفق عبر السنوات الماضية في توثيق الطرق والأساليب المختلفة للمعاناة النفسية للأفراد، وعلاج الأمراض العقلية ودراستها لمعالجة الأوضاع الناتجة، وذلك منذ الحرب العالمية الثانية، حيث توجهت أغلب الطاقات فى الولايات المتحدة

الأمريكية ومن خلفها من كان يتابعها إلى التركيز على الاضطراب والمرض النفسى (seligman,2009) ومن الأدلة على ذلك الدليل الإحصائي والتشخيصي للأمراض النفسية والذي أصدرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي أعوام (١٩٩٤، ١٩٩٨، ٢٠٠٠) ولكن للأسف لم ينفق مثل هذا الجهد في فهم ما يجعل الحياة ذات قيمة ومعنى.

إن التراث السيكولوجي الضخم الذي يركز على المعاناة لا يناسب "تيكى" إن علم النفس الأفضل لها ولغيرها من الأطفال فى كل مكان وزمان يقوم على اعتبار الدوافع الإيجابية – كالحب والعطف والكفاءة والاختيار واحترام الحياة – بنفس مشروعية الدوافع السلبية، وسيركز على دراسة المشاعر الإيجابية مثل الإشباع والسعادة والأمل، وسيسأل كيف يمكن للطفل أن يكتسب جوانب القوة والخصال الحسنة التي تؤدى ممارستها إلى هذه المشاعر الإيجابية، وسيسأل عن المؤسسات الإيجابية (الأسرة القوية، المدرسة التي تتسم بالجودة، وديمقراطية المؤسسات المدنية والحكومية والإطار القيمى والأخلاقي الجيد) التي تشجع جوانب القوة والمكاسب هذه، وسيقودنا جميعاً عبر طرق العقل إلى التنعم بالحياة وتحقيق مايسمى بحسن الحال النفسي أو الرفاهية الذاتية وكذا التنعم بالحياة.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من التنظيمات أو المراكز المتخصصة أنجزت خطوات هائلة فى مسار فهم وعلاج المرض النفسي، ويستطيع علماء النفس الآن قياس المفاهيم التي كانت غامضة من قبل مثل الاكتئاب، والفصام، والإدمان بدقة عالية، أصبحنا نعرف الكثير عن تطور هذه المشكلات عبر الحياة وعن أصولها الجينية وخواصها الكيماوية، وحتى أسبابها النفسية، وأهم من هذا كله تعلمنا كيفية معالجتها أو مداواتها، وعلى الأقل مداواة أو علاج (١٤) اضطراباً نفسياً أو مرضاً من عشرات الأمراض العقلية كان من الصعب قبل ذلك التعامل معها، والآن تم كشف أسرارها للعلم وأمكن إما شفائها أو على الأقل التخفيف منها (Seligman ,1999) ومع ذلك كانت المهمتين الأساسيتين الأخريين المشار إليهما – جعل حياة البشر أكثر إنتاجية وأكثر إنجازاً واكتشاف وتعهد الموهبة بالرعاية والتنمية– تمثلان أبرز مظاهر القصور فى مجال علم النفس، بل تم نسيانهما تماماً فى معظم أدبيات علم النفس.

بهذه الطريقة وصل الحال بعلم النفس إلى اعتبار نفسه مجرد مجال فرعى هامشٍ من المهن الصحية الطبية، ليصبح هكذا ذبيحاً، بل ضحية لتوجه مختل، ووجهة أخرى أخرجته من هويته وألبسته هوية لا تليق به ولا هو أصلاً مؤهلاً لها، فقد رأينا الكائنات البشرية بؤر سلبية خاملة تتعرض لمثيرات فتصدر هكذا بصورة خطية استجابات،

اقتنعنا زيفاً بأن التعزيزات الخارجية تضعف أو تقوى الاستجابات أو الحوافز. قيل لنا بإلحاح إن صراعات الطفولة تدفعنا لسلوكيات غير مرغوبة تحدد مصيرنا، وتشكل شخصياتنا فكراً وانفعالاً وسلوكاً، وبناء عليه تحول التركيز إلى قياس وعلاج معاناة الأفراد أو صيغ الأداء النفسي المختل وظيفياً، كما وجدنا إفراطاً في البحوث التي تتناول الاضطرابات النفسية والتأثيرات السلبية للضغوط البيئية مثل طلاق الوالدين الموت..الخ، وذهب الممارسون المهنيون إلى مجال علاج المرض النفسي فى ضوء إطار مرجعي مكوناته (مرض – مريض) بهدف إصلاح التلف أو الضرر: تلف العادات، تلف الدوافع، اضطرابات الطفولة، وحتى تلف الدماغ (Csikszentmihalyi,1999).

ولكن فى ثمانينيات وتسعينيات القرن العشرين بدأت تظهر أبحاث علمية تبحث فى بعض الصفات والخبرات النفسية غير ذات الصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل Optimism والأمل Hope والتدفق Flow وبدأت تتراكم البيانات الميدانية والتجارب العلمية عن أثرها الإيجابى فى الوقاية من الاضطرابات النفسية، والأمراض الجسمية ودورها فى إثراء حياة الأفراد، فكانت هذه هى البوادر العلمية الأولى التى أسهمت فى إحياء هذا العلم الذى بدأ يعرف بعلم النفس الإيجابى (Seligman,2002)

ورغم هذه المظالم فهدف علم النفس الإيجابى ليس إنكار التعرض للمحن والشدائد أو سلبية للحياة وليس جهداً لرؤيتهم من خلال نظارات وردية، فهؤلاء الذين يدرسون موضوعات فى علم النفس الإيجابى يعترفون تماماً بوجود معاناة إنسانية وتحديات وصعوبات مجتمعية، ونظم أسرية سيئة التوظيف وأعراف عقيمة واختلالات مجتمعية كبيرة...الخ، ولكن هدف علم النفس الإيجابى هو دراسة الجانب الآخر من العملية، وهو الأساليب التى يشعر فيها الناس بالمرح والسعادة، ويظهرون حباً وسلوكيات إيثارية نحو الآخرين، ويؤسسون عائلات وأعراف صحية...الخ، وعلاوة على ذلك يثير علم النفس الإيجابى جدلاً حول أهمية موضوعاته فى حد ذاتها، وليس فحسب من أجل اعتبارها مصدات ضد مشكلات وضغوطات واضطرابات الحياة (رغم أننا نرى بالدليل الواضح بأن كثير من التفاعلات والممارسات والتوجهات الإيجابية تحمينا من النتائج السلبية) فالناس فى حاجة لما هو أكثر من مجرد تصحيح ما لديهم من نقاط ضعف فهم يريدون حياة ذات معنى لا يريدون أن تضيع حياتهم وهم يواجهون عجزهم وضعفهم، فما يؤرقهم ويدعوهم للتفكير أن يتقدموا في حياتهم من تحقيق إيجابيات محدودة إلى تحقيق إيجابيات أكبر، كأن نقول لدى "نقطتين إيجابيتين" كيف أجعلهما "سبع نقاط إيجابية" مقابل تفكيرنا في تحسين عيوبنا الكثيرة حتى تصبح أقل، كيف أجعل

عيوبى الكثيرة ولتكن "خمس" عيوب لتصبح "ثلاث" عيوب فقط، وبذلك أصبح أقل شعوراً بالبؤس يوماً بعد يوم، إذا كنت مثل هذا الفرد فسوف تجد أن علم النفس لا يحقق لك ما تحتاج إليه، وقد أن الأوان لعلم النفس أن يسعى لفهم الانفعالات الإيجابية، ويبنى مكامن القوة والفضيلة، ويزود الأفراد بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة" (Buss,2000)

ورسالة علم النفس الإيجابي تذكرنا بأن مجال علم النفس قد تم تشويهه بصورة كبيرة، وعلم النفس لا يهتم بدراسة المرض أو الضعف فقط، بل يفترض أن يهتم أيضاً بدراسة الفضائل الإنسانية، كما أن العلاج ليس فقط مجرد إصلاح ما هو خطأ بل تعظيم ما هو صواب، وعلم النفس لا يدور فقط حول المرض والصحة، بل يتعامل أيضاً مع مجالات العمل والتعليم والبصيرة والحب والتطور والارتقاء والرياضة واللعب، وحتى مجال التربية الخاصة.

وفى مجال الطفولة بصفة خاصة تشمل مجالات الوقاية النفسية كل ما يؤدى إلى سعادة الطفل وتنمية مهاراته وزيادة مرونته وقدرته على مواجهة الضغوط، بل والعمل تحت الضغوط وتقليل الآثار السلبية للضغوط، وعليه تبدو الحاجة ملحة إلى الوقاية النفسية في كثير من جوانب حياة الطفل، إذا علمنا أن واحداً من كل خمس أطفال قد يكون فى حاجة إلى تدخل نفسي أو اجتماعي، وأن وجود عوامل خطورة نفسية وعدم التدخل في الوقت المناسب يترتب عليه زيادة المشكلات النفسية وعدم القدرة على مقاومة ضغوط الأقران وزيادة الجناح وانخفاض مستوى التحصيل وإدمان المخدرات وارتكاب الجرائم، مما يشكل خطراً على الفرد والأسرة والمجتمع (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩)

وفى هذا الشأن بدأ بعض العلماء (Bandura,1986;Kobasa,1979) دراسة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد- ومنهم الأطفال- بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، حيث إنه إذا كان تعرضنا للضغوط أمر حتمي لا نستطيع التحكم فيه فإننا نستطيع في مواجهتها أن نقوى المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على المواجهة وفى ذات الوقت تقلل من الآثار السلبية لهذه الضغوط... وبالنسبة للأطفال ظل علماء النفس لفترة طويلة يدرسون الأطفال الذين يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية، ومنذ فترة قصيرة وتحديداً من عام (١٩٧٩) بدأ الاهتمام بالأطفال الذين يستطيعون مواجهة الضغوط ولا يمرضون وذلك على يد "راتر" Rutter حيث بدأ "راتر" دراسة المتغيرات الشخصية والاجتماعية المسئولة عن شعور

الأطفال بالثقة والكفاية الشخصية والاجتماعية والمرونة، وكذلك سهولة التوافق مع الضغوط بل والتغلب عليها أو مواجهتها، ومنذ بداية ثمانينيات القرن العشرين بدأت تظهر فى كتابات علماء النفس مصطلحات جديدة تعبر عن إيجابية الأطفال فى مواجهة المشكلات مثل مقاومة الضغوط، العوامل الواقية، عدم القابلية للإصابة بالمرض تحت الضغوط، مرونة الأنا وقدرتها على استعادة توافقها فى مواجهة الضغوط والصلابة النفسية، وفاعلية الذات والصمود، الأمر الذي يدعونا إلى التطرق إلى كتابة السطور التالية.

تفرع علم النفس الإيجابي وازدهر بشكل هائل ومن دلائل ذلك نشر وإصدار ثلاث كتب رئيسة (Linley&Joseph,2004;Peterson,2000;Snyder&Lopes,2007) وثلاثة مقالات (Bolt,2004;Carr,2003;Compton,2004 ,2003) وعديد من الكتب المحررة والتي تتعامل مع مختلف موضوعات علم النفس الإيجابي lopes ,et al; 2003, (Snyder،Cameron ,2003) وأكثر من خمسة عشرة موضوعا متخصصاً، أو أجزاء متخصصة، وهي الآن تصدر في مجلة متخصصة باسم مجلة علم النفس الإيجابي (Linley et al,2006) وإضافة إلى ذلك هناك الآن القمة السنوية الدولية لعلم النفس الإيجابي في واشنطن وعديد من المؤتمرات التي تنظمها الجمعية الأوربية لعلم النفس كل عامين، مع تخصيص موضوعات وأقسام تخص علم النفس الإيجابي.

وفى سياق متواصل فإن البحث عن السلوك الاجتماعى الإيجابي-على سبيل المثال- وهو السلوك الإرادي المدفوع لنفع الآخرين تم الحديث عنه لعقود عديدة؛ وظهرت كتب عديدة ومتباينة خلال سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين تؤكد انتشاره لدرجة أن كمية البحث في هذا الموضوع قد أخذت فصولاً عديدة فى مراجع رئيسة في علم النفس النمائى والاجتماعي (Eisenberg & Otawang ,2003) على سبيل المثال بالنسبة لمفهوم التعاطف Empathy أو النفاذ للآخر، أى الشعور بانفعال متناسق مع حالة أو موقف عاطفي لفرد آخر- كان هو الآخر مجالاً خصباً للاهتمام منذ سبعينيات القرن الماضي، إضافة لذلك كان هناك أعمال كبيرة لعقود طويلة عن موضوعات تخص علم النفس الإيجابى مثل نمو الكفاءة الاجتماعية والشعور بالسعادة وغير ذلك، ويمكن القول إن فكرة علم النفس الإيجابي ليست جديدة، وإن الكتابة مرة أخرى في هذا الموضوع هو مجرد التأكيد على مجالات من علم النفس، قد تكون حجبت نتيجة التركيز على سوء التوافق، أو الجانب المظلم من الطبيعة البشرية.

وفى هذا الشأن يتزايد عدد العلماء المهتمين بدراسة الجوانب النفسية الإيجابية لجودة الحياة، وكيفية تنعم الفرد بحياته، وإذكاء الصحة مقابل الجوانب السلبية كالاكتئاب والمرض (Ryff,2003) ودعواهم فى هذا أن علم النفس قد بالغ فى التركيز على المرض والعلاج على حساب الصحة والتنمية. وحديثاً وجه "سيلجمان" وغيره من المهتمين بالمجال دعوة لدراسة جوانب القوة فى الشخصية والاهتمام بالدراسات الوقائية والعوامل المجتمعية والشخصية التى تجعل الحياة جديرة بأن نعيشها (Seligman,2005) وهذا الاهتمام بالصحة العقلية وليس بالمرض العقلى، وبالنضج والنمو (Norem,2001) ليس جديداً على علم النفس، قد يكون الاهتمام حالياً على نطاق واسع أو له مردود أكبر من أى وقت مضى ولكنه فى نهاية الأمر إحياء مفاهيم راسخة وبنية ثابتة فى علم النفس.

وحقيقة فإن مقولة علم النفس الإيجابي ليس جديداً لا تعنى التأكيد القوى على أن الموضوع ليس ضرورياً، ففي السنوات الأخيرة في الولايات المتحدة الأمريكية كان هناك دعم مالي موجه بصورة متزايدة نحو العمل على دراسة مشكلات الصحة النفسية، والعلاقات بين العمليات النفسية والضغوط وضعف الصحة الجسمية، أما في مجال علم النفس النمائى فقد كان هناك المزيد من العلماء يتجهون إلى أبحاث ارتبطت بالسلوك المشكل وسوء التوافق مثل الأعمال المتعلقة بالوقاية.

وعلى الرغم من الهبوط الملحوظ في عدد العلماء الذين يعملون أساساً في مجال النمو الاجتماعي فى العقد الأخير، إلا أن هناك تركيزاً على العمليات التي تحسن التوافق الإيجابي مثل المواجهة Coping أو استعادة العافية بعد الانكسار، أو استعادة اللياقة بعد مواجهة الصعاب Resiliency (Bolt ,2004) تحسين الصلابة النفسية وإذكاء فاعلية الذات وتعظيم جوانب القوة لدى الفرد، بل واستخدامها فى استيعاب أو التعامل أو مواجهة ما يمتلكه من نقائص ومسالب. (Dubas,et al ,1998)

وعلى هذا فإن علم النفس الإيجابي قد نشأ من بدايات ناجحة، ومن الواضح أيضا ومن الفحص المختصر لأدبيات علم النفس الإيجابي لم يبدأ عام ١٩٩٧، أو ١٩٩٨، أو ١٩٩٩ أو حتى عام ٢٠٠٠ وأن البحث في موضوعات علم النفس الإيجابي قد أمتد على مدى عقود، بل يمكن تتبعه إلى أصول علم النفس نفسه، كما فى كتاب "جيمس" (James,1902) حول سلامة العقل Healthy Mindedness مروراً باهتمام "البورت" (Allport,1958) بسمات الفرد الإيجابية، وإلى تأييد "ماسلو" Maslow

لدراسة الأفراد الأصحاء جنباً إلى جنب مع المرضى، وانتهاءاً وليس هذا بانتهاءاً إلى ما كتبه "كوان" (Cowan,2000) حول مفهوم "الصمود" (الفرحاتي السيد،٢٠٠٩: ٨)

هذا وقد ذكر "شيلين" (Shlien 2003,) أن الصحة النفسية كانت في الماضي تعني غياب المرض Residual ونحن هنا نحتاج إلى بذل مزيد من أجل وصف التحسن في ضوء "خفض القلق" إننا في حاجة أن نقول أو أن نحدد ما يمكن للفرد القيام به من أجل تحسن الصحة، وخفض التركيز على الأمراض، كما أن هناك محاولات أصيلة ودقيقة نحو صياغة مفاهيم إيجابية للصحة النفسية، ومن بين تلك المحاولات البارزة ما قام به "روجرز" حول الفرد الذي يؤدى وظائفه على أكمل وجه ,وما قام به "ماسلو" حول الأفراد المحققين لذواتهم.

بكلمات أخرى أعم يشترك علم النفس الإيجابي في التراث العام لعلم النفس الإنساني، حيث نادى "ماسلو"– مؤسس علم النفس الإنساني – باهتمام وانتباه أكبر بالجوانب السلبية للخبرة الإنسانية، لقد كان علم النفس ناجحاً بشكل كبير بتركيزه على السلبيات أكثر من الإيجابيات، فلقد كشف لنا كثير من عيوب الإنسان وأمراضه وأخطاءه، ولكننا لا نعلم سوى القليل عن إمكاناته وفضائله وطموحاته القابلة للتحقيق أو السقف النفسي الكلي، بيد أن الأمر كما لو كان علم النفس قد قصر نفسه فقط على نصف مهمته وهي الجانب المظلم، أو النصف الوضيع (Maslow ,1968)

وفى هذا الصدد فإنه على الأقل في البداية فإن علم النفس الإيجابي لم يقدم أدلة كافيه وجديرة بالثقة والتقدير علي انفصاله عن علم النفس الإنساني، وهذا قد جلب عليه بعض الانتقادات من مجتمع علم النفس الإيجابي (Taylor 2001,) ولكن هذا الموقف قد بدأ يتغير مع بدأ وضوح وإدراك الأرضية المشتركة بين الميدانين. حيث حاول "جوزيف" و"لينسلى" إظهار كيف يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يتعلم الكثير من النظرية الأولى والبحث فى بل وممارسة علم النفس الإنساني، وهناك الآن إدراك نامي للكيفية التي تسهم بها بحوث علم النفس الإيجابي في تقديم الأدلة والبراهين، وكذلك الدعم التجريبي الجديد للأفكار القديمة لعلم النفس الإنساني، وكما سوف نوضح فإنه عندما يتم تطبيق علم النفس الإيجابي على العلاج النفسي يكون هناك كثير مما يمكن تعلمه من النظرية المتمركزة حول العميل "لروجرز" وعن طريق دمج الأفكار النظرية "لروجرز" مع الأبحاث الحديثة لعلم النفس الإيجابي نستطيع تكوين حاله قويه تتعلق بالكيفية المثلى التي يمكننا من خلالها التعامل مع الأفراد، بهدف تخفيف التوتر لديهم وتيسير منجزاتهم، وتحقيق إشباعهم (Linley& Joseph,2004)

## ماهية علم النفس الإيجابي:

ما هو علم النفس الإيجابي؟ إنه لا شيء أكثر من كونه منوطا بالدراسة العلمية للفضائل ونقاط القوة في الإنسان، وعلم النفس الإيجابي يهتم بمسألة "الفرد المعتدل Average Person مع الاهتمام بمعرفة ماهو صالح ومفيداً للأفراد، والمجموعات والمؤسسات (Sheldon & King , 2001) وفي هذا التعريف هناك اعتراف بأن علم النفس صامت بشكل نسبي عن التصدي لماهو نموذجي Typical لأن ماهو نموذجي يكون إيجابي، على الرغم من اعتراف كل (٩) أمريكيين من كل (١٠) بأنهم "سعداء جداً" أو سعداء إلى حد ما (Myers, 2000) وعلى عكس من ارتباط ذلك بالمجتمع الأمريكي، فلقد كشفت الدراسات أن معظم الناس في الكون كله يسجلون درجات تزيد عن الدرجة المتوسطة على مقاييس الرضا والقناعة بالحياة (Diener&Diener,1996) وحتى الأفراد الذين من المفترض أن كثيراً منهم غير راضين تماماً عن حياتهم مثل الفقراء، ووجد أيضاً أن الفقراء في بعض المناطق راضون- في الواقع- عن حياتهم (Biswas-Diener & Diener , 2001) ورغم التاثير الحقيقي للمظاهر السلبية للحياة في العقود القليلة الماضية للبحوث النفسية فإن معظم الأفراد يؤدون بشكل جيد.

ونميل نحن كمهتمين بعلم النفس إلى تقصى الجانب الأكبر للخبرة الإنسانية، وكذلك الأفراد والأسر والمجموعات بل والجماعات والمؤسسات وحتى الدول والأمم، أي دراسة الظروف والعمليات التي تسهم في تحقيق الإزدهار أو التألق Flaurushing أو ما يسمى بالأداء المثالي للأفراد والجماعات والمؤسسات، والأمم (Gable & Haidt,2005)

وهو الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال أو السمات الشخصية الإيجابية Positive Individual Traits وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والارتقاء بها لإيجاد إنسان ذي شخصية فاعلة وفعالة ومؤثرة تهتم بالإضافة إلى ماهو كائن بما ينبغي أن يكون (محمد الصبوة،٢٠٠٦: ١٥)

وهناك رؤية شائعة أخرى لعلم النفس الإيجابى تراها منعكسة في القدرة على تغيير العالم، وتحويل رؤى الخيال لتصبح واقعاً، وتظهر مفردات علم النفس الإيجابى في بذل الجهد وتحقيق الإنتاج والجهود الجادة التى تشيد المبانى وترفع الطائرات عالياً في السماء، هو الخيال والمعرفة عندما يجتمعا ليحولا قوى الطبيعة إلى طاقة كهربية، علم

النفس الإيجابي هو القوى العقلية والجسمية التي تقف خلف الالتزام المهني للفرد في عمله مثلاً.

وهناك بالطبع موضوعات محورية تجمع بين هذه التعريفات، فجميعها يؤكد على دراسة الخبرات الإيجابية، ولكن هناك أيضا فروق بينها، حيث قد يساء فهم التعريفات على أنها تؤكد أن علم النفس الإيجابي يدور فقط حول الخبرات الإيجابية، وبالطبع ندرك بأن هناك حاجة لفهم ما هو إيجابي ولكن ليس على حساب ماهو سلبي.

إن هدف علم النفس الإيجابي هو بدء تحول اهتمام علم النفس من إصلاح أو تعديل أو حتى تغيير الأشياء غير المواتية التي حدثت في الحياة، إلي الاهتمام ببناء وتشكيل القوى الإنسانية، وتعظيم السمات الإيجابية أى الوصول إلى علم يبحث الجوانب الإيجابية في الخبرة الإنسانية وكيفية اكتسابها وتنميتها، كما يهدف هذا المجال إلى تفعيل التغيير في علم النفس بشكل عام من التركيز فقط على إصلاح أسوأ الأشياء في الحياة إلى التركيز أيضاً على بناء أفضل الصفات الإيجابية والرقى والازدهار من خلال بناء الإيجابيات على مستوى الفرد والمؤسسات والمجتمعات والأمم.

وعلى ذلك فإن المنظور الإيجابي في ميدان علم النفس يعني أن تركيز الأبحاث العلمية ينبغي أن ينصب على فهم العرض الكلي للخبرات الإنسانية، بداية من الخسارة والمعاناة والمرض والتوتر، وكذلك الإشباع والإنجاز والصحة والسعادة، وهذا يعد ذو صلة وثيقة وخاصة بسياقات العلاج والإرشاد النفسي، حيث إننا كباحثين في علم النفس الإيجابي نؤكد أن دور المعالج النفسي أو حتى المرشد النفسي ليس مجرد خفض التوتر، وجعل الفرد خالي من أعراض المرض، ولكن أيضا تيسير تحقيق الهناء والإشباع النفسي والتي هي ليس فقط مجرد هدف في حد ذاته، ولكنها تؤدي وظيفة وقائية من الأمراض النفسية في المستقبل، بل قد تعمل على الشفاء من المرض (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٥)

وإذا أردنا أن نلخص أهداف علم النفس الإيجابي بصيغة مركزة لأمكن القول بأنه يهتم ببناء التمكين الشخصي والهناء الشخصى في الحياة، أما التمكين فيتوجه إلى البحث في وسائل بناء الاقتدار، أو "علم اقتدار الإنسان" عند الكبار والشباب والصغار سواء بسواء، وذلك على مختلف المستويات الذهنية والمعرفية والسلوكية والمهنية والاجتماعية والعامة، وأكثر ما تطور عن هذا التمكين هو "التفكير الإيجابي" Positive Thinking الذي هو بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من هذا

لتفكير الإيجابي أو الواقعي، تحديدا من حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، اللذين أصبحا يحتلان مركز النجومية في توجهات علم النفس المعاصرة.

وأما الهناء الشخصي فهو يرتبط بتعزيز الصحة النفسية في أبعادها الوجدانية والوجودية وصولا إلى بناء الحياة الطيبة مثل الرضا والتفاؤل والأمل والدافعية الذاتية والسعادة والأمن النفسي، والمهارات الاجتماعية والقدرة على الحب وتحقيق الذات، ويفترض العلماء الذين يدرسون الهناء الشخصي أن حب الفرد لحياته والوفاق مع ذاته ومع العالم والآخرين هو أهم مكونات الحياة الطيبة.

ويعرف حسن الحال على أنه التقويم المعرفي والوجداني للحياة الشخصية بشكل إيجابي، وتتضمن ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث والأحكام المعرفية المتسمة بالرضا والإنجاز وهكذا فحسن الحال يتضمن خبرات وجدانية إيجابية ودرجة منخفضة من الانفعال السلبي مع درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، وهذا كله يجعل الحياة مجزية.

وعلي هذا فإن أحد الأشكال الشائعة لسوء الفهم – ومن الانتقادات غير المبررة – هي أن علم النفس الإيجابي يركز على "الإيجابي" على حساب "ما هو سلبي" وقد يبدو هذا الزعم قليل القيمة من الوهلة الأولى (لاسيما بسبب التسمية علم النفس الإيجابي) إلا أن هذا الزعم ليس له قيمة، وبالفعل فإنه في خلال ما تمت قراءته وبحثه، فإن هناك جهوداً كبيرة تبذل بهدف التأكيد على التكامل بين الجانب الإيجابي والسلبي داخل ميدان علم النفس الإيجابي، ومن المهم فهم أن هدف علم النفس الإيجابي هو الارتقاء بمدخل أكثر شمولية لعلم النفس يهتم بالخبرات الإيجابية والسلبية على حد سواء، وعلي ذلك فهناك حاجة لتوضيح كيف يمكن لعلم النفس الإيجابي أن يعالج ليس فقط السعادة والهناء الشخصي، ولكن أيضا الأزمات والمعاناة وبالتالي الرد على الانتقادات التي توجه لعلم النفس الإيجابي (Joseh & Linley,2005)

وتأسيساً على ما سبق فإن بعضنا قد يتصور أن علم النفس الإيجابي مقارنة بعلم النفس الإكلينيكي– على سبيل المثال– يعد علماً هامشياً فيما يتصل بما يمكن أن يقدمه من خدمات متخصصة للمرضى النفسيين، ولكن الأمر عكس ذلك إذا ما وقفنا على الأهداف الوقائية وأنماط التدخل العلاجي الإيجابية التي يقدمها هذا العلم القديم الحديث، فالمريض النفسي من وجهة نظر علم النفس الإيجابي ليس بحاجة لتخفيف الكآبة والحزن واليأس والقلق النفسي، كما يرى علم النفس الإكلينيكي، ولكنه بحاجة أشد لإشباع حاجاته وتحقيق قدر كبير من الرضا والسعادة وتقدير الذات، وتحقيق الذات،

وبحاجة للسمو والتطور المستمر. بعبارة أخرى يرى علم النفس الإيجابي أن المرضى النفسيين بحاجة ماسة لتطوير مهاراتهم وقدراتهم وخصالهم الإيجابية، وليس فقط تخفيف المعاناة النفسية من أمراضهم وتصحيح جوانب الضعف في شخصياتهم هم بحاجة لبناء قواهم النفسية، فيما يرى "سيلجمان" (Seligman,2001) أن تصبح حياتهم ذات معنى ودلالة وأن يكون لهم هدف في الحياة، وأن كل هذه القدرات والخصال الشخصية والمهارات لن تهبط من السماء لمجرد زوال المعاناة والتخلص من اضطراباتهم النفسية، أضف إلى ما سبق أن المشتغلين بعلم النفس الإيجابي يرون أن تربية الوجدان الإيجابي Positive Emotion وبناء الشخصية المؤثرة يمكن أن تخفف المعاناة النفسية من ناحية، بل وتجنب المرض النفسي من جذوره بطرق مباشرة وغير مباشرة من ناحية أخرى (Seligman,1999).

إن الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي تتمثل في قياس وفهم وبناء جوانب القوة الإنسانية، وصولا إلى الحياة الجيدة، أو الطيبة" ولهذا يركز علم النفس الإيجابي على جوانب القوة عند الإنسان بدلا من جوانب القصور وعلى تعزيز الإمكانات بدلاً من التوقف عند المعوقات، إنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للفرد، بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها، إنه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرض المُعَوِق، إلى المعاني الفعالة وكيفية تعظيم فاعليته، إنه يهتم ببناء القوة والقدرة والمتعة والصحة في الفرد المعافى وصولاً إلى المزيد من تحقيق ذاته.

ويركز الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الإيجابية مثل التفاؤل الرضا والامتنان، والإبداع لتعظيم وتعزيز السعادة الشخصية للإنسان في ممارساته وأنشطته وشئون حياته اليومية لتحسين صحة وإنتاجية الأفراد، ولزيادة فعالية وقوة المؤسسات ذات العلاقة بتحسين نوعية الحياة بصفة عامة، ويهتم علماء نفس علم النفس الإيجابي أيضًا بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة الرضا عن الحياة، وإطالة عمر الإنسان وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف سياقات ومواقف الحياة.

وفيما يتعلق بمجالات البحوث في علم النفس الإيجابي، نجدها تتمحور حول ثلاث مجالات متداخلة، وذلك حسب رؤية "سليجمان" لنطاق البحوث في مجال علم النفس الإيجابي:

(١) إجراء بحوث في مجال ما يعرف " بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة The Pleasant Life ويركز في هذا المجال على دراسة وفحص كيف يخبر الناس النعيم، وكيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الإيجابية باعتبارها جزء من الحياة الطبيعية الصحية (مثل، العلاقات، الهوايات، الاهتمامات، الترفية...الخ).

(٢) إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف بالحياة الخيرة أو الطيبة أو الجيدة The Good Life أو ما يصح تسميته بحياة التعهد والالتزام ويهتم فيه بدراسة وتحليل التأثيرات الإيجابية للانغماس، الاستغراق، والتدفق الذي يشعر به المرء عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة، وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به، أو يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها أو يكلف بها.

(٣) إجراء دراسات وبحوث في مجال ما يعرف بالحياة ذات المعنى The Meaningful Life أو "حياة الانتماء والانتساب إلى الآخرين" وذلك لمحاولة الإجابة عن أسئلة من قبيل كيف يستمد الأفراد حسًا إيجابيًا من طيب الحياة وجودتها، من الانتماء، من وجود معنى أو قيمة للحياة، ومن وضوح الغرض من الحياة، ومن الإحساس بأنهم جزء من/ ويسهمون في تطوير شيئًا ما أوسع وأكثر دوامًا من أنفسهم (مثل الطبيعة، الجماعات الاجتماعية، المؤسسات، الحركات والتقاليد، ونظم الاعتقاد).

**الأصول التاريخية لعلم النفس الإيجابي**

إن أقدم الأصول التاريخية لعلم النفس الإيجابي تكمن في فكرة مؤداها أن الإنسان كمخلوق كريم نزل إلى الأرض ليعيش حياة جادة حسنة تحقق له طموحاته المشروعة دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين، ومن ثم أصبح البحث عن الحياة السعيدة Good Life أحد أبرز الأسئلة التي تتصدى للإجابة عنها الأديان السماوية وجميع الفلسفات بعد ذلك، وحاول الإنسان بمختلف ثقافاته وحضاراته أن يصل إلى إجابة صحيحة لهذا السؤال: كيف نعيش حياة سعيدة؟ بالطبع بعد ظهور علم النفس كانت له جهوداً سبقتها إرهاصات دينية وفلسفية خاصة في عصر النهضة بصفة عامة، وفي القرون الثامن عشر والتاسع عشر والعشرون بصفة خاصة، وظل الحال على هذا المنوال بحيث كان يرى بعض الفقهاء أن الحياة السعيدة تكمن في القناعة، والرضا بالقليل والإنتاج والإنجاز والتدين وعمل الصالحات، بينما رأى الفلاسفة أن السعادة تكمن في الحرية، وآخرون رأوا أنها تكمن في معرفة الحقيقة حدسياً أو فكرياً أو في الإشباع

المادي أو في الإشباع النفسي إلى أن ظهر علم النفس في أواخر القرن التاسع عشر وبدأت تظهر إسهاماته الحقيقية في القرن العشرين. وقدمت مدارس كالتحليل النفسي والسلوكية والبنائية المعرفية، والإنسانية الوجودية، والظاهرياتية تفسيرات نفسية للحياة السعيدة والخبرة الإنسانية بشكل عام.

ومن ثم أصبح الأصل التاريخي الثاني لعلم النفس الإيجابي هو إسهامات بعض فروع علم النفس الأساسية والتطبيقية فى تشكيل تراكم لا بأس به انطلق منها هذا العلم، وتتمثل أهم هذه الإسهامات فى أعمال "فرويد" (١٩٤٥) وآرائه حول مبدأ السرور (اللذة أو المتعة) وما يستنتج من دراسات تيرمان (١٩٣٩) عن الموهبة، وكتابات واطسون (١٩٢٨) عن الوالدية الفعالة، وأفكار "يونج" (١٩٥٥) حول مبدأ الكمال الشخصي والروحيPersonal & Spiritual Wholeness والذى اهتم به عن الكشف عن معنى الحياة، وتنظير "أدلر" (١٩٧٩) حول الكفاح الفردي Individual Striving المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية وأعمال "فرانكل" (١٩٨٤) فى البحث عن المعنى فى ظل أسوأ ظروف الحياة حزناً وهماً وكآبة (Snyder &Lopez,2002)

أما الأصل الثالث فيتمثل في إسهامات علم النفس الإنساني وهى الإسهامات التي بلورت وجهة النظر الإنسانية لهذا العلم فى البحث عن الذات وأهمية الخبرات الإنسانية الإيجابية فى الحفاظ على الإنسان ووقايته من الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، وتنشيط جهاز المناعة لديه.

ومن ثم فإن علم النفس الإنسانى ركز على الجوانب الإيجابية والمضيئة فى الإنسان، فكما قال "ماسلو" إن علم النفس قد ركز فى فترة من الفترات على الجوانب المظلمة والسلبية والمرضية والحيوانية من الإنسان، وتركزت معظم الدراسات على دراسة: جوانب العجز- الأفراد غير الناضجين وغير الأصحاء دون الإلتفات إلى الجوانب المشرقة والإيجابية فى الإنسان، وهذا يؤدى مما لاشك فيه إلى علم نفس ناقص، ويأمل "ماسلو" أن يلتفت علم النفس الإنسانى إلى الجوانب الموجبة فى الإنسان وأن يوفر المعلومات التى يمكن أن تستخدم لصياغة نظرية كاملة عن الدافعية الإنسانية، تشتمل على الجوانب الإيجابية والسلبية من الطبيعة الإنسانية (جابر عبدالحميد، علاء كفافى، ١٩٩٢)

ودعا "ماسلو" إلى الاهتمام بالمشكلات الإنسانية التى تؤدى إلى فهم أفضل للطبيعة الإنسانية مثل: الحرب والسلام، ويتساءل "ماسلو" أين علم النفس الذى يدرس السعادة والحب والرضا بقدر مايدرس الشقاء والصراع والخجل والعدوان؟

وبرغم ذلك فإنه فى إصدار خاص لمجلة علم النفس الإنساني Humanistic Psychology دار هذا العدد الخاص كاملاً حول الأصول التاريخية لعلم النفس الإيجابي عبر مراحل تطور علم النفس الإنساني، إذ يرى "ريس وجابلى" (Reis& Gable,2003) أن الأسس العلمية لعلم النفس الإيجابي تكمن فى كتابات "روجرز"Rogers و"ماسلو"Maslow و"موراى"Murray و"ألبورت" Allport و"ماى" May وما طرحوه خلالها من أسئلة تكاد تمثل المشكلات والأسئلة ذاتها التي يطرحها اليوم علم النفس الإيجابي والمشتغلين به.

ومن أبرز هذه الأسئلة ما المقصود بالحياة السعيدة؟ ومتى يكون الأفراد فى قمة السعادة فى حياتهم؟ وكيف يمكننا تطوير خصالنا الإيجابية وتطوير خصال الآخرين لنحيا حياة سعيدة؟ وما الذي نعنيه بقولنا أنك يمكن أن تكون فرداً يعتمد عليه وجديراً بالتصديق ويوثق بك؟ وكيف يستطيع المعالجون النفسيون بناء الشخصية المسئولة Personal Responsibility؟

إن العلاج المتمركز حول العميل الذي طوره "روجرز" انبثق من اعتقاده بأن الأفراد لديهم القوة للانطلاق وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذواتهم الأصيلة Authentic واستطاعوا التعبير عنها (Rogers,1961) أما "ماسلو" فقد انصب اهتمامه الأساسي على العمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد ذواتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية وينظر "ماسلو" إلى هذه المواهب والقوى النفسية على إنها السمات الشخصية للفرد الذي استطاع تحقيق ذاته، وهذه المواهب والقوى النفسية التي تحدث عنها "ماسلو" هى الشغل الشاغل للباحثين فى علم النفس الإيجابي الآن (Seligman,2004)

وفى هذا الصدد فإن الباحثين فى علم النفس الإيجابي يستطيعون الآن فحص نظريات علم النفس الإنساني واختبارها على محك الواقع مستفيدين من التقدم الهائل في مناهج البحث فى علم النفس، وهناك أدلة علمية قوية تشير إلى أهمية علم النفس الإنساني فى تقدم علم الندس الإيجابي واعتماده على أسس علمية رصينة، حيث أظهرت البحوث العلمية تأكيد وجهة النظر الإنسانية بشدة لدور هذا المفهوم المحوري في علم النفس الإيجابي.. كما أظهرت البحوث التى استخدمت النمذجة السببية، وتحليل المسار فى دراسة الدافعية أن تطور الشخصية الإيجابية ونموها يحدث عندما تتسق أهداف الأفراد مع قيمهم ومعتقداتهم، وأفصحت هذه الدراسات كذلك عن أن معدلات هذا التطور

والنمو تزداد مع زيادة الشعور بالهناء النفسى Well-Being وزيادة التوافق النفسي الاجتماعي" وتحسن القدرة على التركيز ومواصلة الاتجاه وبذل الجهد والإصرار على تحقيق أهدافهم فى المستقبل (محمد الصبوة، ٢٠٠٨ :٢٣)

ولا ننسى الأصل التاريخي الرابع- ولكنه حديث إلى حد كبير بلغة علم التاريخ- ويتمثل فى الكتاب الرائع التى أصدرته "جاهودا" Jahoda عام ١٩٥٨ وهى من العلماء الذين عاصروا "روجرز" و"ماسلو" وهو كتاب يتناول المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية فضلاً عن أنه يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للهناء النفسي للفرد Psychological Well- Being وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه.

هذا وقد اعترف "بيترسون" (Peterson,2000) أن الرؤية العلمية التى طرحتها "جاهودا" فى قضية الصحة النفسية الإيجابية تعد إحدى اللبنات الأساسية فى حركة تأسيس علم النفس الإيجابي حتى اليوم ومستقبلاً، وأردفا يقول إنها لم تضع – تاريخياً- أحد أسس علم النفس الإيجابي، وواحداً من أهم أصوله فقط عام ١٩٥٨ ولكنها أمدتنا كذلك بإطار شارح لفهم مكونات الصحة النفسية (بالإضافة إلى فهم المرض النفسي والعقلي) فهى قد طرحت- وفقاً للفترة التي ظهر فيها إسهامها فى علم النفس "ست" عمليات ترى أنها تسهم فى إحداث حالة الصحة النفسية هي : تقبل الفرد لذاته وعملية النمو والتطور كقاعدة للمستقبل أو النبوغ وتكامل الشخصية أو الحرص على التفرد والإدراك الدقيق للواقع، والسيطرة على البيئة، أو البراعة والتفوق أو حتى التمكن البيئي (Synder &Lopez,2002)

وقدم "كابلان" (Caplan,1964) أسس وتدريبات فى مجالات الصحة العقلية، ونشر "زاكس وكاون" (Zax&Cowen,1976) أول كتاب فى علم نفس غير العاديين متضمناً جزءاً كبيراً عن الحاجة لبدائل الصحة العقلية وبرامج فعالة فى هذا المجال، وقد وصف "كاون" (Cown,1974) خمس طرق أساسية للصحة على المستويات الفردية والبيئية والتخطيطية ضمن إطار افتراضى عام لتحسين الصحة ثم توالت الدراسات والكتابات عن أساليب الوقاية مثل دراسات (Albee & Joffe,1977;Panel,1978) مما أدى إلى إجراء "دورلاك" و" ويلز" (Durlak &Wells,1997) تحليلاً لنتائج (١٧٧) دراسة عن الوقاية المبدئية وتحسين الصحة وأوضح هذا التحليل أهمية النتائج الإيجابية لهذه المناحى (فى محمد الصبوة، ٢٠٠٨ :٢٤)..

كما قدم "هوليستر" Hollister عام ١٩٦٧ مفهوم التقوية Strens وهو يشير إلى تلك الخبرات التى تقوى الفرد سيكلوجياً، كما افترض "انتنوفيسكى" Antonovsky

عام ١٩٧٩ مفهوم تكوين الصحة Salutogenesis الذى يوضح العمليات والخبرات التى تسهل النواتج الصحية الإيجابية من الجانبين العقلى والفيزيقى.

أما الأصل التاريخي الخامس والأخير، يتمثل في أعمال كوكبة من علماء النفس المتخصصين فى التعلم الاجتماعي والشخصية وفى علم النفس المرضى، وعلم النفس الإكلينيكي وهى أعمال علمية شديدة الدقة تقصت الخبرات النفسية والإنسانية والإيجابية فى السياق الاجتماعي المعرفي، وفى السياق الشخصي أبرزهم "باندورا" (Bandura,1997) ودراساته فى فاعلية الذات Self-Efficacy وما طرحه "جاردنر (Gardner,1999) و"فؤاد أبوحطب "(١٩٨٥-١٩٩٨) حول التصورات العلمية المتعددة للذكاء، والجهود الرائعة "لستيرنبرج" (Sternberg,1995) ونظريته فى الذكاء ثلاثي الأبعاد، وماقدمه "شاكر قنديل" (٢٠٠٠) عن إعادة البناء المعرفى، وما قدمه "الفرحاتى السيد" (١٩٩٧، ٢٠٠٢، ٢٠٠٤، ٢٠٠٩) عن التحصين ضد تعلم العجز.

ومن ناحية أخرى أدى حدوث الهجوم الإرهابي على المركز التجاري فى ١١ سبتمبر عام ٢٠٠١ إلى تغيير تفكيرنا، ولا يعنى ذلك أن علم النفس الإيجابي عليه أن ينسحب، بل إنه الآن مهماً أكثر من أي وقت مضى، ففي أوقات الشدة - كالوقت الراهن - فإن دراسة الانفعالات الإيجابية لا تخرج عن السياق، فالثقة والتفاؤل والأمل مثلاً تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة، ففي أوقات الشدة يكون فهم وبناء القوة والحكمة مثل الاعتدال والشجاعة والرؤية الصحيحة للأشياء أكثر إلحاحاً، وفى أوقات الشدة يصبح دعم ومساندة المؤسسات مثل الديمقراطية والأسرة القوية وحرية الصحافة ذا أهمية مضاعفة وملحة.

فالأفراد الذين يعانون الحرمان والاكتئاب أو المعرضون للانتحار يتطلعون لما هو أبعد من التخفيف من معاناتهم، فهؤلاء الأفراد يهتمون بدرجة كبيرة بمعنى الحياة، فالخبرات التي تتضمن انفعالات إيجابية تساعد على تراجع الانفعالات السلبية، إن جوانب القوة والفضيلة - كما سنرى- تعمل كتحصين ضد سوء الحظ وضد الاضطرابات النفسية وقد تكون وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود ومقاومة الصعاب، فالمعالجون لا يعالجون المشكلات فقط، ولكنهم يساعدون الأفراد على تحديد جوانب القوة والفاعلية لديهم.

وفى هذا السياق فإن علم النفس الإيجابي يمثل واحداً من أفضل السبل لمساعدة الأفراد فى أوقات الشدة، إن أهم ما يحتاج إليه الأفراد الذين يعانون من المجاعة والاكتئاب، أو النوبات الانتحارية هو التخفيف من معاناتهم، إنهم في أمس الحاجة إلى

القوة والأصالة والهدفية فى الحياة، إن تخفيف الشعور بالمعاناة غالباً ما يعتمد على تنمية الشعور بالسعادة وبناء الشخصية، إن الانفعالات الإيجابية تبطل الانفعالات السلبية. وتشير الدراسات إلى أن الأفلام التي تستحث الانفعال الإيجابي تؤدى إلى تشتيت الانفعال السلبي سريعاً (Fredrickson,1998) وأن جوانب القوة تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية، وقد تكون هي أساس بناء القدرة على استعادة القوة بعد الضعف، وكما سنبين فيما بعد أن أفضل المعالجين ليس هو من يساعد على الشفاء من الانهيار فقط، ولكن من يساعد الأفراد على تحديد القوى والفضائل الإنسانية وبنائها وتطويرها (Peterson & Seligman ,2004)

ولا ننسى جهود الباحثين فى علم النفس المرضى وعلم النفس الإكلينيكي في إرساء قواعد علم النفس الإيجابي، لاسيما دراساتهم الدقيقة في مجالات الوقاية والسلوك الصحيHealth Behavior والاعتقادات الصحية، والدراسات الموسعة في موضوع نوعية الحياة الإيجابية Positive Quality Of Life بين العاديين من البشر فى مقابل المرضى النفسيين (Fredrickson,1998) كما كان من طليعة الباحثين الذين طبقوا مفاهيم أقرب ما تكون لمفاهيم علم النفس الإيجابي فى برامج الوقاية Prevention Programs التي تنطلق من نظريات التمتع بالصحة الإيجابية (Haidt,2003) بالإضافة إلى الباحثين الذين وضعوا أساليب علاجية وطوروها لكي تساعد الحالات المرضية على التخلص من المعاناة النفسية، بالإضافة إلى تنمية الشخصية الإيجابية التي تقيهم من الانتكاس وتجعل منهم أناس سعداء، ذات كفاءة عالية اعتماداً على تمثلهم لقيمهم الإيجابية وتطوير فعاليتهم الذاتية وتحسين نوعية حياتهم وتوظيف أساليب تفكيرهم الإيجابية التفاؤلية، واستطاع الباحثون فى علم النفس الإكلينيكي وفى الطب النفسي والعصبي اكتشاف الأسس الحيوية للحياة السعيدة، والخبرة الإنسانية الإيجابية (Peterson & Seligman,2004).

وفى هذا الشأن انتهى "تايلور" وزملاؤه من مجموعة من البحوث (Taylor, et al ,2000) إلى أن السيدات يستجبن للضغوط عن طريق الخروج والبحث عن صديقاتهن وأصدقائهن الذين يكونون ضمن شبكة علاقاتهن الاجتماعية ويدفعهن إلى هذا السلوك الاجتماعي هرمونات دماغية محددة تنظم الانفعالات الإيجابية (تنظيماً جزئياً من أبرزها هرمون الإكسيتوس أو آليات الهضم الداخلية Endogenous Opioid Peptides واستطاع "دافيسون"وزملاؤه (Davidson et al ,2000) تحديد الأسس اللحائية وتحت اللحائية Cortical And Subcirical Substrates للانفعالات الايجابية (Haidt,2003)

**لماذا حركة علم النفس الإيجابي؟ ولماذا الآن؟**

لماذا نحتاج إلى حركة علم النفس الإيجابي؟ ولاسيما فى الوقت الحاضر؟ الإجابة واضحة إن علم النفس يتقدم بسرعة فى فهم عيوب ونقائص الأفراد والمجموعات والمؤسسات وحتى الدول والأمم، ولكن هذه المستحدثات أتت على حساب فهم نقاط ومكامن القوة لدى الناس والمجموعات والمؤسسات والدول، وحتى الأمم، على سبيل المثال لقد تقدم علم النفس الإكلينيكى جداً فى تشخيص وعلاج الأمراض العقلية واضطرابات الشخصية، كما أجرى باحثون فى علم النفس الاجتماعى دراسات رائدة منوطة بوجود أحكام مشوهة ووجود ليس له معنى للأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض (Josephs, et al ,2003) كما بين علم نفس الصحة الآثار الضارة التى تحدثها الضغوطات البيئية والمنغصات اليومية على أجهزتنا وأنظمتنا الفسيولوجية (Updegraff ,et al , 2002)، كما هتم علم النفس المعرفى بعمليات التحيز الكثيرة والأخطاء المتضمنة فى أحكامنا ومعارفنا وسوء تأويلاتنا للأحداث إن كل هذه النتائج وغيرها مهمة فى مجالنا، ولكن من الصعب تحديد أين يقع الأداء المثالى ومكامن قوة الإنسان وفضائله (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩ :٤٨)

ولذلك لماذا يهتم علم النفس أكثر بنقاط الضعف أكثر من نقاط القوة؟ توجد ثلاثة أسباب لذلك:

**السبب الأول:** الشفقة وهى منوطة بوجوبية مساعدة هؤلاء الذين يعانون ويتألمون قبل أقرانهم ونظرائهم الذين لا يتألمون، أو الذين يؤدون بشكل جيد، وأنا شخصيا أتفق مع هذه الفكرة رغم اعتقادى أيضاً أن فهم ودراسة قوة الفرد يؤدى فى الواقع إلى منع أو حتى تقليل النتائج المترتبة على المرض والاضطراب والضغوط، فمثلاً أوضحت عديد من بحوث المواجهة Coping أن تقييم وتفسير الأحداث السلبية والذى يضع الفرد داخل منظور واحد مع القدرات الخاصة بالفرد لمواجهة التحديات يؤدى إلى خفض الخبرات الممهدة للاكتئاب وكذلك التحكم فى المعارف والأفكار التى تكون أرض خصبة لنشوء وتفاقم الاضطرابات الانفعالية (Folkman & Lazarus,1988) وهنا قدم "تايلور" ورفاقه (Taylor et al,2000) دليلاً مقنعاً بأن معتقدات الفرد مثل التفاؤلية، والشعور بالتحكم الشخصى هى عوامل واقية للصحة النفسية والبدنية، هذا الدليل - مع وفرة النتائج من برامج بحثية أخرى - يؤدى بنا إلى الاعتقاد بأن أى فهم أفضل ومناسب للمنغصات والضغوط البيئية ولنقاط قوة الإنسان المنوطة بمقاومة المرض

ووقايته من تأثير المنغصات والتوترات ستمدنا فى الواقع بما يعمل على مساعدة الـذين يتألمون.

**السبب الثانى:** والمنوط بتركيز علم النفس على المرض النفسى فـى الخمسين عاماً الماضية كان عملياً وتاريخياً، فبعد الحرب العالمية الثانية وجـد المهتمـون بعلـم النفس أن مؤسسات ومنظمات التمويل كانت أولوياتها البحـث فـى المـرض العقلـى واضطرابات السلوك ومشكلات أخرى.. ووجدوا كذلك أن الكثير مـن العمـل يمكـن أن يساعد على عودة الخبراء والحكماء (Seligman,2000) وبالإضافة إلى ذلـك وبحلـول العقد الثانى من القرن الواحد والعشرين بدأ علم النفس الإكلينيكى التركيز على تشخيص وعلاج الاضطرابات السلوكية على نمط النموذج الطبى للمرض (Maddux,2002) وفى هذا السياق أكد "كيز ولوبز" (keyes&lopes,2002) وبشكل مماثـل للنمـوذج الطبـى للمرض لقد استثمرنا كثيراً من وقتنا وأموالنا وجهودنا لكى نحدد الأسـباب التقريبيـة للأمراض، ولكى نبتكر علاجات فاعلة لهؤلاء الذين يعانون من اضـطرابات سـلوكية، ولكننا اقتصرنا فى تحديد الحدود المختلفة للمرض، مثل نقـاط قـوة الفـرد، الـروابط والتواصلات الاجتماعية، والوقاية التى تستهدف أكبر عدد ممكن من الأفراد، وبعد ذلـك فإن أحد تكلفة توجيه الموارد فقط لعلاج هؤلاء الذين يتألمون فعلاً من المـرض ربمـا يكون فى وقاية الأصحاء من نفس هذه الأمراض من خلال بحث ودراسة نقـاط القـوة والظروف المحيطة التى تسهم فى صمود الأفراد وتمتعهم بصحة جيدة، وينطبـق هـذا التحليل بصورة متساوية تقريباً على فروع علم النفس فيما عدا علم النفس الإكلينيكـى. على سبيل المثال إن التركيز على الضرر أو الأذى prejudice يلقى نظرة على عمليـة القبول والتركيز على الصراع يتجاهل كيفية الاهتمام بالحلول الوسط، والتركيـز علـى المحاباة والتحيز يفقد الأمثلة الكثيرة دقتها والظـروف المحيطـة حولهـا (Gable & Hadit ,2005:106)

**السبب الثالث:** المنوط بتركيز علم النفس على السلبيات وعوامل ضعف الأفـراد والمجموعات والمؤسسات، ربما يكمن فى طبيعتنا ونظرياتنا حول العمليـات النفـسية، وكما وثق "بومستير وآخرون" (Baumeister et al,2001) أن السيئ أقوى من الجيـد Bad Is Stronger Than Good وأكدوا على أن للأحداث السلبية تأثيراً أقـوى مـن الأحداث الإيجابية، وأن المعلومات عن الأشياء السيئة تعالج بشكل كامل وأكبر مما تعالج المعلومات عن الأشياء الجيدة، على سبيل المثال يوجد دليل على أن اليقظـة التلقائيـة تميـل بقـوة نحـو المثيـر الـسلبى مقارنـة بالميـل نحـو المثيـر الإيجـابى

(Pratto&John,1991) ويوجد دليل أيضا على أننا نرى أن السلبيات نعمل كتشخيصت للخصال الداخلية للفرد أكثر مما تعمل الإيجابيات بتكوين انتماءات داخلية للسلبيات وانتماءات خارجية للإيجابيات (Vonk,1994)

وفى ضوء ثورة التكيف التي تنطلق من استعداد للتكيف مع التهديدات المحتملة أكثر من المكافأت المحتملة، من منطلق التأثيرات المباشرة والخطية للتهديدات المحتملة على حياة الأفراد وعيشهم فيها بسعادة، والتأثيرات غير المباشرة للمكافآت المحتملة، فمثلاً يبين "كوسمدس" و" توبي" (Cosmides &Tooby,1992) أن لدى الناس ميكانيزم لاكتشاف الأفراد الذين ينتهكون العقود والترابطات الاجتماعية، ولايوجد دليل لديهم لاكتشاف الأفراد الذين يحبون الخير للآخرين ويميلون إلى إسعادهم.

وعلاوة على ذلك ربما يكون السبب الرئيسى لأولوية المعلومات السلبية فى الترتيب هو أنها تشوه توقعاتنا وإدراكاتنا للأحداث. على سبيل المثال أوضحت إحدى الدراسات أنه عند الاستفسار عن عدد مرات حدوث قائمة من ثمانية أحداث اجتماعية إيجابية (مثل: صديق أو شريك رومانسى أو عضو جاملنى) و ثمانية أحداث سلبية (مثل صديق أو عضو بالأسرة أو شريك رومانسى أهاننى) حدثت فى الأسبوع الماضى أوضح المشاركون أن التفاعلات السلبية حدثت بمتوسط (٥,٩) مرة، والتفاعلات الإيجابية حدثت بمتوسط تسع عشرة مرة ، وأدى ذلك إلى حدوث نسبة ٣,٢ أحداث إيجابية لكل حدث سلبى (Gable,2000) وإعادة استخدام نمط الأحداث الإيجابية أكثر من الأحداث السلبية فى دراسات الخبرات اليومية بماقيها الأحداث الاجتماعية وغير الاجتماعية (مثل المدرسة، العمل) ولهذا فالمعلومات والأحداث والتفاعلات السلبية تصبح الانطباع الأساسى الإيجابى.

إن انحيازنا كبشر لتمثيل المعلومات السلبية يجب ألا ينعكس فى محتوى معلوماتنا، ولأن العمليات الإيجابية تحدث -فى الواقع- بشكل غالب، وتأثيرهم على النتائج طويلة الأجل أكبر، رغم التأثير الفاعل لأى عملية إيجابية، وكدليل لهذه التأكيدات نشد انتباهك لدراستين حول الانفعالات الإيجابية، فى البداية قام "هاركر" و "كلنتر" (Harker &Keltne,2001) بترميز التعبيرات الانفعالية للإناث فى صورهم الشخصية كما هى بسجلاتهن أثناء دراستهن بالجامعة، وربطوها بنتائج مثل الرضا عن الزواج، الهناء النفسى بعد مرور (٣٠) عام، فالإناث الذين عبروا عن انفعال إيجابى عن صورهن فى عمر (٢٢) عام كان لديهن نتائج مقبولة بشكل دال عند بلوغهن الـ (٥٠) عام وبالمثل وجد "دونير" وآخرون (Danner,et al,2001) أن السير الذاتية للراهبات

الكاثوليك المكتوبة وهن فى العشرينيات من عمرهن تنبأت ببلوغهن من العمر أرذلـــه، وبشكل محدد فالراهبات اللواتى احتوت مقالاتهن على محتوى انفعال إيجابى عشن لمدة أطول من الراهبات اللاتى لم تكن مقالاتهن مثل ذلك المحتوى.

**خلاصة القــول** رغم أن الأسس الفلسفية والتاريخية والنظرية التى أدت إلى عــدم التوازن الحالى فى علم النفس، فأنا أعتقد أن هناك إشباعاً تجريبياً بسيطاً لوجهة النظر السلبية حول الطبيعة الإنسانية والسياقات المحيطة بالإنسان، ولهذا ليس مستغرباً علينا أن ما يعرف بحركة علم النفس الإيجابى قد تطورت بسرعة منذ بدايتها، وأن البحث فى علم النفس الإيجابى ليس بجديد ولكن الوقت كان ملائماً لإنعاشه، وفى الخمس ســنوات الأخيرة سار كثير من الباحثين على نفس الدرب فوجدوه يسير بهم إلــى آفــاق شــيقة وحدوداً جديدة (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩)

**علم النفس الإيجابى ومفهوم جودة الحياة.**

من خلال تفحص الأدبيات والأبحاث النفسية يتضح أن أقصى مايمكن لعلم النفس بصورته التقليدية عن الفكرة الأساسية والصورة الرئيسة لفكرة الحياة الجيدة هى الخلو من الأمراض العقلية والاضطرابات النفسية، فى المقابل يطرح الباحثون فى علم النفس الإيجابى صورة أخرى يمكن تعريفها ودراستها للحياة الجيدة وليس فقط مالايمثل حيــاة جيدة التصور العام هو أن الحياة الجيدة هى حياة سعيدة مليئة بالرضا والفعالية النفسية.

**مجالات علم النفس الإيجابى وتأثيره على الممارسات والخدمات النفسية**

سيتم التعرض لبعض إضافات علم النفس الإيجابى للممارسات والخدمات النفسية فى سبعة جوانب مختلفة فيما يلى:

**١- فى التشخيص.**

يعتبر الدليل التشخيصى والإحصائى للإضطرابات العقلية Dsm والــذى تنــشره وتراجعه وتحدثه جمعية الطب النفسى الأمريكية هو النظام الأكبر قبولاً وانتــشاراً فــى أوساط المضطلعين بعلم النفس فى فهــم الاضــطرابات النفــسية وتحديــدها وقياســها وتشخيصها، ويتعدى كونه مجرد دليل إلى ماهو أكبر من ذلك بكثير، فهذا الــدليل مــع فترة وجوده الطويلة فى الساحة النفسية والقبول الذى اكتسبه عبر أكثــر مــن خمــسة عقود، أصبح يعبر عن أيديولوجية متكاملة لممارسة الخدمات النفسية مبنية على عــدة فرضيات مشابهة لفرضيات الطب من حيث التركيز على الأمراض والجوانب المرضــية، فالمعالج النفسى يجب أن يهتم بالمرض النفسى الذى هو سلوك غير طبيعى أو منحرف، وهذا المرض النفسى والمصابين به يختلفون من حيث الطبيعة وليس الدرجة عن غيــر

المصابين، كذلك الأمراض النفسية والعقلية مشابهة للأمراض البدنية من حيث أنها تأتى من داخل الفرد، وبالتالى فإن مهمة المعالج أو المرشد هى التعرف علـى "تشخيص" الاضطراب (المرض) فى الفرد (المريض) ووصف العلاج الذى سيتخلص من (يشفى) المرض الداخلى (keyes&lopez,2002) هذه الأيديولوجية فى التعامل مع الفرد أدت إلى تركيز شديد على الجوانب السلبية أو غير الفعالة أو مايحتاج إلى إصلاح فـى الفـرد، وبالتالى بنيت عليها ممارسات عديدة وأجريت أبحاث كثيرة بل وسنت قـوانين متعـددة للتأقلم والتكيف مع هذه النظرة التى لاتعترف بأهمية التعامل مع أى جانب فى الفرد غير الجانب المرضى أو السلبى.

فى المقابل فإن كتاب القوى الأخلاقية والفـضائل character strengths and virtues (peterson&Seligman,2004) والذى نشرته الجمعية النفسية الأمريكية علم ٢٠٠٤ كان أول محاولة ناضجة مبنية على علم النفس الإيجابى لإيجاد تصنيف حـديث لمناحى القوة الأخلاقية والفضائل الإنسانية، وهدف مؤلفو الكتاب وناشريه إلـى صـنع وإبراز لغة مشتركة للباحثين فى مجال علم النفس الإيجابى كتلك التى يفهمها كـل مـن يشتغل بالأمراض والاضطرابات النفسية من خلال DSM من خلال هذا الدليل المخـالف بل والمعاكس فى وجهته لدليل الطب النفسى وقد احتوى هذا الكتاب على تصنيف مبنى على الأبحاث العلمية الحديثة فى جزء كبير منه، ولكنه فى جـزء أدخـل فـى الاعتبـار المفاهيم الدينية والفلسفية والاجتماعية من خلال مراجعته أكثر من (٢٠٠) كتاب فى هذا المجال، وكان الهدف من هذه المراجعة الشاملة إيجاد تصنيف واضـح ومحـدد بـشكل يسهل استخدامه فى الأبحاث من جهة، وأيضاً يحتوى على قدر من القبول فى الثقافـات الإنسانية المختلفة، وكان الناتج هو منظومة متكاملة بين ما أجمعت عليه أبحـاث علـم النفس والديانات والفلسفات المختلفة للفضائل الإنسانية بشكلها العلمـى العـام، هـذه المنظومة تحتوى على ستة فضائل هى (الحكمة والعلم والشجاعة والعدالـة والاعتـدال والسمو) وينطوى تحت كل فضيلة عدد غير متساوٍ من القوى الأخلاقية، بالإضافة إلـى هذين المستويين هناك المستوى الثالث الذى يركز على المواضيع السياقية أو الموقفية هذه المواضيع هى الموقع والسياق والحالة التـى تبـرز فيهـا الاختلافـات الثقافيـة والاجتماعية بدرجة كبيرة، بينما تبرز هذه الاختلافـات بدرجـة أقـل علـى مـستوى الأخلاقيات، ولكن هذه المنظومة تفترض أنه لايوجد اختلاف ثقافى على تقدير الفـضائل المذكورة وأهميتها.

هذه المنظومة الجديدة تدفع باتجاه ايديولوجية جديدة للتفكير فى الأفراد من قبل المتخصصين النفسيين، فالباحث أو المعالج أو المرشد النفسى لاينظر إلى مايجب التخلص منه أو على الأقل ماينبغى التخفيف من آثاره، ولكن ينظر إلى ماينبغى اكتسابه وتنميته والاستعانة به فى الخوض فى غمار الحياة لتجويد وتحسين طريقة الحياة وممارسة الأدوار، كما أنها تنظر إلى ما هو أعمق من مجرد خانات التصنيف إلى اعتبار هذه السمات الخلقية والفضائل يعبر عنها الفرد بشكل متصل continue وتبرز فى الحياة اليومية والسلوك بين الأفراد بشكل يعبر عن الفروق الفردية.

٢ـ فى العلاج والإرشاد .

هدف الإرشاد فى علم النفس الإيجابي يتعدى التخلص من أعراض الاضطراب النفسى إلى تحقيق أهداف أعلى كنشر جودة الحياة وازدهارها، ويتم التركيز على الهدف الذى يرغب العميل فى تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته وايجابيات بيئته للمساعدة فى الوصول للهدف ذلك يتطلب الخروج من حدود التغيير الفردى إلى المساهمة فى إحداث تغيرات إيجابية فى بيئة العميل، ولذلك يطرح المرشد أو المعالج السؤال التالى: ماذا يمكن أن أقوم به مع عميلى لزيادة العمليات والوظائف والصفات المرتبطة مع الصحة النفسية؟ إضافة للسؤال عن كيفية تقليص أو التخلص من مظاهر الاضطراب النفسى، ولذلك فإن العميل يتحول من مريض يحمل مشكلة نفسية إلى فرد يرغب فى تحقيق هدف نفسى، على سبيل المثال قد يرغب الفرد فى اكتساب صفة مثل التواضع أو زيادة استمتاعه بصحبة أبنائه أو زوجته أو يرغب إلى التحول إلى شخص ذو فعالية عالية فى مجتمعه وعمله، وبالتالى التحسين من ظروف حياته وإكسابها جودة عالية على المستوى النفسى.

وهنا يستوقفنا مفهوم مهم جداً وهو مفهوم الصالح أو الخير أو الرفاه well-being أو الهناء الشخصى الذى يرغب الفرد فى تحقيقه، ويردد كثير من الباحثين فى علم النفس الإيجابى أنه الهدف الأعلى لأى خدمة نفسية (king et al,2004)

ويفرق "لينلى وجوزيف" (linley&joseph,2004) بين الهناء الشخصى subjective well-being والهناء النفسي psychological well-being فالهناء الشخصى هو مجموع رضانا عن حياتنا وانفعالاتنا ويركز بالتالى على مجموع انفعالاتنا السلبية والإيجابية بينما يرون أن الهناء النفسي هو الإنشغال بالتحديات الوجودية للحياة مثل تحقيق الذات والتطور، هو الهدف الأصلح للعمل النفسى لأن تحقيق الرفاهية الذاتية قد يحتمل جوانب متناقضة ذات تأثير محدود وآني، فتحقيق الرفاهية الذاتية قد لايتعدى

رفاهية الحياة المادية بينما الرفاهية النفسية تأتى من داخل الفرد وإن كان السياق أو المحيط يسهم فى تعريفها وتوضيحها للفرد.

وفى هذا الشأن فإن ممارسى الإرشاد والعلاج النفسى بشكل خاص يجب أن يكتسبوا القدرة على النظرة للأفراد الذين يأتون إليهم طلباً للمساعدة يتعرفون من خلالها على إيجابيات الفرد وقدراته وقوته النفسية والأخلاقية والإنسانية، كما يتعرفون على علامات الاضطراب والخلل، إضافة إلى ذلك يجب أن يتعدى دورهم مجرد إعادة التوازن للفرد إلى زيادة فاعليته وتجويد حياته وإكسابه الفضائل.

إيا كان الهدف للإرشاد أو العلاج النفسى الإيجابى فهو خاضع للتعريف الثقافى لما يمثل الصالح للفرد والمجتمع والحياة عموماً، أو ما هو إيجابى ومرغوب به فى حياة الفرد وشخصه ومجتمعه، ففى المجتمع العربى والإسلامى مثلاً قد يكون أحد أهداف العمل أن يكثر الفرد من شعوره بالرضا عما قسمه الله له من رزق أو ولد، بينما يرغب آخر بالتحلى بصفة مهمة فى ثقافتنا الإسلامية مثل التواضع، بينما يسعى شخص آخر إلى تحويل مفهوم الرفاهه الذاتية إلى رفاهية نفسية من خلال تحويل العمل الصالح إلى واقع ممارس فى حياته العملية.

**٣- فى القياس.**

القياس النفسى هو عملية جمع البيانات بطريقة تكاملية للوصول لتقييم،قرار، أو توصية نفسية، وعلم النفس هو مجال زاخر بالأدبيات والأبحاث والممارسات التى تعتمد على القياس من جهة وتنمى هذا العلم وتطوره من جهة أخرى، ولكن تركزت معظم الجهود النفسية فى قياس ما هو خطأ أو غير فعال أو مضر للفرد أو مايعد اضطراباً، وإن كان هناك بعض الجهود من بدايات علم النفس تركزت على ما هو إيجابى مثل الذكاء، فكثيرة هى الأدوات المقننة التى تساعد الباحث والممارس النفسى فى قياس الاكتئاب، القلق وأمراض الشخصية مثلاً، ولكنها نادرة إن لم تكن معدومى عندما نريد أن نقيس سمة إيجابية مثل الأمل أو التسامح.

علم النفس الإيجابى يهدف إلى إيجاد بعض التوازن فى القياس سواءاً بإيجاد أدوات تقيس السمات الإيجابية أو إدخال ممارسة قياس الفضائل أو القوى الأخلاقية إلى الخدمة النفسية، وبرامج التدريب، كما أن وجود مثل هذه الأدوات المتوازنة يعطى القدرة للممارس والعميل والفرد على تسمية ما هو فعال ومفيد فى حياته وقياس مدى تقدمه فى اكتساب وتنمية هذه الإيجابيات (lpez et al,2003) كما أن وجود القياس

الإيجابى يساعد على فهم الفرد بشكل أشمل من مجرد إلصاق اسم به، ويدعم ويشجع الفرد على الاستفادة من إيجابياته وتنميتها.

والقياس فى علم النفس الإيجابى يركز على قياس جوانب القوة الإنسانية مثل الذكاء الانفعالى Emotional Intelligence والعمليات النفسية الصحية مثل عملية الصبر أو النتائج الإيجابية مثل السعادة والرضا، ووجود هذه التغيرات وإعطاءها حقها فى البحث سوف يؤثر بطبيعة الحال على الممارسات الإكلينيكية والتشخيص، على سبيل المثال حتى دليل الجمعية الأمريكية للطب النفسى لتشخيص الاضطرابات العقلية يمكن أن يعدل بناءاً على هذا التوجه على المحور الرابع الخاص بالعوامل البيئية، والمحور الخامس الخاص بالوظائف العامة للفرد ليتعدى عدم وجود مشكلات فى أداء الفرد وبيئته إلى وجود جوانب إيجابية فى محيط الفرد وشخصيته وأداءه الحياتى ومدى استفادته من طاقاته ومواهبه فى تجويد حياته وتحسينها.

**٤- فى التدريب**

المتفحص لبرامج التدريب والإعداد يرى إن لم يكن إنعدام ذكر التعامل مع ماهو بناء وإيجابى فى الفرد والحياة فى برامج الماجستير والدكتوراه النفسية خاصة المهنية منها، حتى علم نفس الإرشاد الذى يفترض به أن يعد الطالب والباحث على دراسة ومساعدة الفرد الذى لايعانى من اضطرابات نفسية والتعامل معه،يفتقد هذه الخاصية لايلبى طموحات أى فرد يرغب فى التعامل مع إيجابيات عميله سواءا بالتعرف عليها أو تنميتها.

وهذه الحال يجب أن تتغير إذا أردنا أن تكون ممارستنا وتقديمنا للخدمات النفسية قادرة على المساهمة فى تجويد الحياة لعملاءنا، بل لأفراد مجتمعاتنا بشكل عام، فيجب أن يكون المختص النفسى مدرباً على التعرف على صفات القوى الأخلاقية والإنسانية والفضائل التى يحملها الفرد، كما أنه يجب أن تكون لديه القدرة على إيجاد الخطط الفردية للمساعدة فى إكساب الفرد مايرغب باكتسابه من صفات إيجابية وقياس ومتابعة تقدمها فيها، ولايخفى على من تعامل مع برامج الإعداد سواء كطالب أو أستاذ أنها لا تلبى هذا الطموح ولاتكتسب هذه المهارات بل ولاتقدم مثل هذه المفاهيم للدراسة والبحث والنقاش.

وفى هذا الشأن أرى أن ثقافتنا العربية والإسلامية تحض على اكتساب كثير من الصفات الحسنة كما يحمل تراثنا على كثير مما كتب فى هذه الصفات بشكل عام، هذا المخزون التراثى يمكن أن يوفر الأساس للتعامل مع القضايا المطروحة فى علم النفس

الإيجابي بشكل مناسب لثقافتنا، لكن هناك أمران يجب أن يحذر منهما من يقترب من هذه المنطقة أولاً : أن وجود هذه المعاني في تراثنا لايعني بالضرورة أنها ذات تأثير في حياتنا المعاصرة ولايجب أن تأخذ تلقائياً بأنها ذات صلة بما نتحدث عنه في حياة الأفراد في مجتمعاتنا، وبالتالي يجب أن تقارن بما هو قائم فعلياً في حياتنا وثقافتنا المعاصرة قبل التسليم بأهميتها ومصداقيتها

ثانياً: التعامل مع التراث يجب ألا يجعلنا نتراخى في التمسك بالمنهج العلمي النفسي في التعامل مع القياس والبحث العلمي من أجل تسهيل التعامل مع المفاهيم الإيجابية في تراثنا ففي كل الأحوال يجب أن نتمسك بالمنهج العلمي وأحدث مايتوصل له الباحثون في علم النفس مع القضايا المعاصرة في حياتنا وثقافتنا.

**٥ ـ في العلاج بالأمل**

يقدر علم النفس الإيجابي الأمل، فإذا وجدت الطرق قد سدت تماماً أمامك وحولك وماالديك من بهجة قليل وما لديك من رضا قليل، ولا تجد معنى فيما حولك لابد أن هناك طريقاً يخرج بك إلى السعادة والرضا، وهذا الطريق هو طريق القوة والفضيلة، وهو الطريق الذي يقودك إلى أن تجد في الحياة المعنى والهدف.

والأمل هو أحد المتغيرات الرئيسة في علم النفس الإيجابي والذي ييسر شعور الفرد بالسعادة، وله آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية، والرغبة في التعلم، ومقاومة الضغوط والإنجاز الأكاديمي ودوره الحيوي في العلاج النفسي (snyder,2005) إن الأمل نقطة إيجابية جديدة تستخدم لتنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعليم والإنتاج، وأن نقص الأمل يؤدي إلى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، كما أن فقد الأمل يسهم في الإحساس بالعجز المتعلم والتشاؤم والوجدان السلبي وضعف القدرة على التحمل والتقييم السلبي للأحداث (snyder et al ,2005)

وهدف دراسة الأمل معرفة المتغيرات التي تؤدي إلى نشأة واستمرار وحسن توظيف الفرد للمتغيرات النفسية والبيئية التي تجعله يستثمر اقتصادياته النفسية إلى أقصى درجة ممكنة، ودوره في تقوية الإرادة الإنسانية وتحقيق الأهداف..

وفي هذا السياق يقوم الأمل بدور المعدل بتأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية معاً، وللأمل آثار إيجابية على التوافق النفسي والتحصيل الدراسي، وحل المشكلات لدى الأطفال والكبار وعند الرياضيين (snyder et al 2000) وله دور مهم في العلاج النفسي فهو محورها والأساس المشترك بين الطرق العلاجية المختلفة، وقد

برهن (Snyder,2000) على صدق هذا الاستنتاج من خلال عرضهما لنظرية الأمل وهو ما يسمى بالعلاج بالأمل.

والأمل هو توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق، وهو حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف، والأمل بهذا يعمل كعامل ميسر للنجاح Facilitate Success خلال تحقيق الأهداف التى تتطلب المثابرة، وكذلك عندما يواجه الفرد العقبات والصعوبات، والأمل قوة دينامية متعددة الأبعاد تتميز بإعطاء الفرد الثقة، ومن ثم التوقع غير المحدد بإنجاز أو تحقيق النجاح فى الوقت الحاضر والمستقبل.

والأمل هو اتجاه انفعالى خاصيته السائدة تمنى بلوغ هدف ما، مع فكرة أن هذا التمنى أو الترجى سوف يتحقق معطياً بذلك طابع المتعة للخبرة المعاشة (كمال دسوقى، ١٩٨٨) وهو اتجاه أو ميل نفسى يتضاد مع اليأس أو الضغوط، وهو مايعتبره البعض عاطفة مشتقة تقوم على الرغبة فى تحقيق هدف بعينه مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقيق، مما يضفى على الواقع نوعاً من المتعة التى يبعثها تحقيق الأمل أو انتظاره، كما ذكر أنه لاحياة بلا أمل أو آمال تحقق مسيرتها أو يتحقق إحداها أو بعضها فيكون مدعاة لبصيرة أمل جديد (فرج عبدالقادر وآخرون ٢٠٠٣).

والأمل ربما يتشابه مع التفاؤل من حيث كون كل منهما نزعة استبشار وتوقع النتائج الإيجابية، إلا أن الأمل فيه سعى مجالدة لتحقيق غاية، ومن خلال مسارات فإذا فشل المسار الأصلى تحول عنه الفرد بخطة جديدة كان قد تم توليدها دون أى ارتكاز على طريق واحد محقق للهدف كما هو الحال فى التفاؤل الذى ربما هو العكاز stuck الذى يستند إليه عند مواجهة العقبات التى تحول بين الفرد والهدف، فى حين ذوى الأمل المرتفع ينتجون مسارات إذا فشل المسار الأصلى (Snyder,1994)

والتفاؤل هو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد ثم توقع إمكانية تحقيق الرغبات، بالإضافة إلى الاعتقاد باحتمال حدوث الجانب الجيد من الأشياء، وهنا يتضح أن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد يتضمن التوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية فى المستقبل، ومن ثم فهو مصدراً مهماً لتحديد السبيل لتحقيق الأهداف.

ويعرف أحمد عبد الخالق وبدر الأنصارى (١٩٩٥) التفاؤل بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويستبعد ماخلا ذلك.

ويمكن تعريف التفاؤل بأنه مكون معرفى يتكون من اعتقاد عـام فـى النتـائج الإيجابية اعتماداً على تقدير عقلى لاحتمالية النجاح واعتقاداً فى فاعلية الذات فى تحقيق رغباتها..

وتشير نتائج عديد من الدراسات ( بدر الأنـصارى،٢٠٠٣) Hollnagel, et al (2000) (Maddux, et al ,2004) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد مـن المتغيـرات السوية مثل، الصحة النفسية والصحة الجـسمية والرضـاء عـن الحيـاة والـسعادة، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح، والأداء الوظيفي والأداء الأكـاديمي الجيد والانبساط والدافعية للعمل، وجودة الإنتاج وضبط النفس وقلة الألم والتعب، بعكس التشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات غير المرغوب فيها مثل اليأس والميـل إلـى الانتحـار والوجدان السلبي والفشل في حل المـشكلات والقلـق والعقـاب والوحـدة والعـداوة، وبالاكتئاب حسبما تشير نتائج دراسة (Fabbri et al ,2001) ودراسة عن ضعف الأداء الوظيفي (عثمان الخضر، ١٩٩٩).

كما تشير نتائج دراسة (chang ,2001) إلى أن المتفائلين عند تعرضهم لمـشقة إجراء جراحات طبية خطرة (تحويل مجـرى الـشريان التـاجي Coronary Artery Bypass) أكثر قدرة على الشفاء السريع من تعرضهم لمضاعفات صحية بـسيطة بعـد الجراحة مقارنة بنظرائهم من المتشائمين، فضلا عن ذلك فإن التفاؤل يعمل على تقليـل تأثيرات المشقة على الوظائف السيكولوجية، فقد تبين أن المتفائلين يظهرون قدراً أقـل من اضطراب المزاج عند استجابتهم لمدى واسع من مواقف المشقة مثل التوافـق مـع بداية الالتحاق للدراسة الجامعية، وإجراء الفحص الهستولوجي لـلأورام الخبيثـة، أو التعرض لجراحة استئصال سرطان الثدي في مراحله المبكـرة (فـى مايـسة شـكرى، ١٩٩٩: ٣٨٩).

وكشفت دراسة (Grewen,2000)عن أن النساء الأكثر تشاؤما لديهن مـستوى عال من ضغط الدم الانقباضي systololic خلال فترات النوم، مقارنة بقرينـاتهن الأقـل تشاؤما، وكشفت دراسة(Lobel,2000) عن أن التشاؤم المزمن لدى النـساء الحوامـل يرتبط بولادة أطفال أقل وزناً.

وفي الاتجاه نفسه أشارت نتائج دراسة (Maruta,2000) إلى أن هناك علاقـة عكسيـة بين التفـاؤل والاضطرابـات النفسيـة والجسمية، فالتفاؤل يؤدي بالفرد إلى الحياة بشكل أفضل، وتفسير مرغوب لأحداثها، ويدعم الصحة الجسمية الجيـدة، وفـي الوقت نفسه فإن الصحة الجسمية الجيدة تؤدي إلى توقع الأفضل فـي الحيـاة، أي أن

هناك تفاعلاً بين الصحة والتفاؤل فعند حدوث أي مرض فإن المتفائلين يتبعونَ بعناية أكثر النظام الطبي الذي وصف لهم ويعدلون عن السلوكيات التي تتسبب في حدوث المرض، ويحدث العكس في حالة التشاؤم، فالمرض المتكرر يمكن أن يقود الفرد إلى توقع الأسوأ، كما أن التشاؤم يضعف جهاز المناعة، ويقلل من نسبة الشفا، ويزيد من معدلات الموت المبكر.

كما أن المتشائمين لديهم مشاعر سلبية وأقل إيجابية، مقارنة بالمتفائلين، ويرتبط التفاؤل بالمستويات العالية من التخطيط للحياة، والاكتشاف والثقة في اتخاذ القرار، أما التشاؤم فإنه يرتبط بالتردد،والحيرة في الحياة وتقدير الذات المنخفض (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩ :٥٠)

ويرى "سيلجمان" (Seligman,2005) أن التفاؤل يأخذ مكانة مهمة في معظم نواحى الحياة، إذ يواجه حالات العجز بينما يساعد التشاؤم حالة العجز على الانتشار، ولايعد التفاؤل دواء يشفى جميع الأمراض، لكن يمكنه أن يحمى من الاكتئاب ويزيد من مستوى الإنجاز، ويدعم التكوين البدنى، كما يعد التفاؤل حاجة ذهنية مبهجة إلى حد بعيد تنتاب الفرد المتفائل ومن ثم فإن التفائل عملية تقييم تتجه نحو المستقبل ومايحمل من أحداث ونتائج.

والمتفائلون يشعرون بالفخر ومتحمسون ومنظمون ومتطلعون للمستقبل، وهم أكثر ثقة وحماساً ولديهم رؤية مستقبلية، وقادرون على إجراء دراسات متعمقة فى مجال تخصصهم، ويرون المستقبل مشرق، كما أنهم قادرون على تحدى المشكلات والمساعدة فى تطوير الحياة، والطالب المتفائل يدير عمله جيداً، ويقوم بدور المعلم الجيد كما يكون موجهاً لنفسه وللأخرين، بينما الغضب والخوف والقلق أكثر شيوعاً لدى المتشائمين بمعدلات أكبر من معدلاتها لدى المتفائلين.

ومن هنا تقع بحوث الأمل فى صميم علم النفس الإيجابى، حيث أشارت نتائج عديد من البحوث والدراسات إلى دور الأمل فى تحقيق التكيف الإنسانى مع المشكلات النفسية والصحية، ويسهم الأمل فى قدرة الفرد على الاحتمال والتكيف الأفضل مع الأمراض الخطيرة (Snyder,2000) ويرتبط الأمل ارتباطاً إيجابياً بالأداء الأكاديمى، والرغبة فى التعلم، والأداء الرياضى، ويسهم الأمل فى التنبؤ بالتحصيل الأكاديمى والرياضى لدى طلبة الجامعة (Curry et al,1997)، والأمل له دور محورى فى الإنجاز الأكاديميى داخل حجرات الدراسة (Snyder &Shorey,2002)، كما تأكد أن الأمل له علاقة ارتباطية موجبة بفاعلية الذات والتفاؤل، والشعور بالسعادة (Magaletta &

(Oliver,1999 وتبين أن مستوى الأمل المرتفع يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالقدرة على تحمل الألم والفقد والمعاناة، كما أن الأمل نقطة إيجابية جديدة لتنمية الموارد البشرية حيث ارتبط مستوى الأمل بالأداء فى مجالات العمل والإنتاج لما له من دور مهم فى إيجاد طرق أو مسالك عملية لتحقيق الأهداف (Fredrickson,1998) وعلى الجانب الآخر لوحظ أن نقص الأمل يعد من عوامل الخطورة لأنه يمهد للمعاناة من الأمراض النفسية والعقلية والاكتئاب والسلوك الانتحارى خاصة، كما أن فقد الأمل يسهم فى تشكيل معتقدات عدم القدرة على التحكم، والتهيؤ للعجز المتعلم ويزيد من الجوانب السلبية والتشاؤم والسيكوباتية والتقييم السلبى للأحداث، وأن هناك فروقاً فردية بين الأفراد فى سمة الأمل تظهر فى مدى مقاومتهم للألم والمواقف الضاغطة والظروف القاسية (Snyder et al, 2002).

ويحاول "سكولى وآخرون" (Scioli et al 1997) التمييز بين الأمل والتفاؤل إذ يرون أن الأمل انفعال محاط بخبرات الثقة السابقة، ومتأثراً بالقناعات التى تضبط خارجياً، فى حين يعد التفاؤل متغيراً معرفياً يرتبط بقوة الذات والتحكم الداخلى، وينظرون إلى الأمل على أنه من المتغيرات الوجدانية التى تدفع إلى الفعل، وتؤثر على الأفكار، والسلوك كما يرونه أيضاً تفاوضاً حقيقياً Reality Negotiation وأنه أكثر ارتباطاً بفكرة الخداع الموجب Positive Illusion فى حين يرون التفاؤل محاطاً بالأدلة، وقناعة الفرد بفاعلية الذات، ويمكن ملاحظة تركيز الباحثين أنفسهم على الدور الذى يقوم به مركز التحكم (داخلى – خارجى كوسيط لكل من الأمل والتفاؤل) ومن ناحية أخرى إن كان الأمل كما يتصوره بعض الباحثين انفعالاً محاطاً بالثقة الخارجية، فإن الثقة بهذا الوصف أقرب إلى الثقة بالواقع منها إلى الثقة بالذات، وتتطلب الثقة إدراك إمكانيات الواقع وقدرات الفرد، اما وقد أدرك فى الواقع إمكانيات وأدرك فى ذاته اقتدرات، وأيقن أن اقتداراته يمكن أن تحقق إمكانات الواقع (سيد عثمان، ١٩٨٩ :١٩)

ويمكن القول أن مرتفعى الأمل يواجهون الكثير من المعوقات والعقبات فى حياتهم – فى سبيل الإنجاز الأكاديمى مثلاً – ولكن لديهم معتقدات تمكنهم من التكيف مع المعوقات ومسايرة التباين والتنوع ويظل لديهم حوار إيجابى داخلهم يذكرهم ببعض العبارات مثل "أنا قادر على إتمام هذا الأمر" ومثل "لن أيأس ولن أكف عن المحاولة" كما يمكنهم التركيز على النجاح لا على الفشل وتقل الخبرات السلبية التى تواجههم عند محاولة تحقيق الهدف، وقد يكون هذا الأمر مصدر للإبداع وإيجاد طرق بديلة لتحقيق

الأهداف عند مواجهة مثل تلك المعوقات أو يقومون -بمرونة - باختيار أهداف أخرى يمكن تحقيقها.

هذا وقد اهتم علماء النفس بمفهوم الأمل حيث أشار "فرويد" إلى أنه يتعلق بقوة الأنا وعدم استنزافها في الصراعات واحتفاظها بطاقتها النفسية لتحقيق الإنجازات، ويرتبط الأمل بالقدرة على تجاوز الموقف الأوديبي وسلامة الأنا العليا وقيامها بوظائفها بشكل جيد مما يزيد من قدرة الفرد على الإنجاز والإبداع، ومواجهة الضغوط والمشكلات والمخاوف (Rowlins ,1991:27)

أما "بولبى" (Bowlby,1982) فيرى أن الأمل يرتبط بوجود نماذج تصورية إيجابية عن الذات والآخرين والمستقبل، وهذه النماذج الإيجابية تكونت من الرعاية الوالدية الجيدة والكافية للأبناء... كما يفسر "بولبى" الشعور بالأمل تفسيراً معرفياً حيث يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا يفسر تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفيةCognitive Models وهذه النماذج تشكل صيغة Schema نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا والعالم والآخرين، وهذه النماذج هي تكوين منظم يتكون من خلال التفاعل مع الوالدين والآخرين وتعمل بطريقة تلقائية لاشعورية ويتم إدماج كل خبرة جديدة فيها، وتعمل هذه النماذج كقواعد Rules للسلوك وتنظيم الذات والعلاقات الاجتماعية والانفعالات كما أنها تحدد وتنظم الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط والمواقف المختلفة، فإذا كانت النماذج المعرفية إيجابية فإنها تجعل نظرة الطفل لذاته وللآخرين وللمستقبل إيجابية، فالطفل الذى يدرك استجابة الوالدين لحاجاته وتقديرهما وحبهما له وعدم تحكمهما فيه كثيراً يكون لديه نموذج تصورى عن ذاته أنه محبوب وذو قيمة Valuable ويستحق الرعاية Wotth Of Care ومن ثم يزداد لديه الأمل والتفاؤل، أما الطفل الذى لا يستجيب الوالدين لحاجاته يدرك أنهم لايحبونه ولايمكن الوثوق فيهم وتمتد هذه النظرة إلى المستقبل فيشعر بفقدان الأمل والتشاؤم.

ويشير أصحاب النظرية الوجودية إلى أن الأمل وليس اليأس هو ما يساعد على استمرار الحياة والنجاح فيها ومواجهة صعوباتها، حيث إن الأمل هو الذى يعطى المعنى للحياة ويجعل الفرد يتفاءل بشأن المستقبل ويتوقع الخير فيه.

ونفس المعنى السابق أشار إليه "بيك" (Beck,1976) من أن خبرات الطفولة المشبعة ووجود نماذج والديه تفكر بشكل إيجابى وعقلانى تجعل لدى الطفل ثلاثية معرفية إيجابية عن الذات حيث يشعر بأنه كافٍ، وكفء لمواجهة المشكلات والتحدى

والإنجاز، والمثابرة فى تحقيق الأهداف، وهو كذلك يستطيع التخطيط للأهداف ومتابعة إنجازها، ولديه القدرة على التغلب على جوانب القصور فى حياته، كما أن لديه تصور واقعى لقدراته وظروف الواقع الموضوعى، كما ينظر بشكل عقلانى وموضوعى إلى الجوانب الاجتماعية فى الخبرات والمواقف، ولايبالغ فى تقدير الجوانب السلبية ولايقلل من شأنها بل إنه يحاول أن يتعلم من أخطائه للنجاح فى مواجهة الصعوبات والعقبات فى المرات القادمة، حيث إن النجاح يجعل لديه تصور إيجابى عن ذاته وتوقع لاجتياز العقبات، أما الفشل فإنه ينظر إليه بشكل موضوعى ويستفيد منه فى تكوين استراتيجيات معرفية للتغلب عليه فى المواقف المستقبلية، وينظر إلى المستقبل بشكل متفائل، ويعتقد أن النجاح الذى حققه فى الماضى سوف يستمر معه فى المستقبل، كما يرى أن العالم آمن وعادل ويمكن التنبؤ بالمستقبل.

وفى هذا الشأن لم يكتف "سيلجمان" بالوقوف عند مستوى وصف الظروف التى تؤدى بنا إلى العجز المتعلم، بل قدم بعض الملاحظات عن العلاج والشفاء من حالة تعلم العجز هذه، فقد كان العلاج بالنسبة لكلابه هو ألا يكتفى بفك قيودها، وفتح المجال أمامها للهروب لبيئة آمنة، بل كان يعلمها ويدربها على تكوين استجابة معارضة للعجز المتعلم، أى الأمل المكتسب أو تعلم الأمل أو ما يسمى بالأمل المتعلم ولتدريبها على الأمل المتعلم كان يجرها عنوة من البيئة المهددة إلى الجزء الآمن من الصندوق، لقد استعادت الكلاب الأمل فى الهروب والتحكم فى مصيرها عندما تكرر ذلك الإجراء عدداً من المرات، وفى هذه النتيجة الأخيرة نستخلص نصيحة مهمة نوجهها للممارسين والآباء وأصدقاء الأفراد المصابين بقلة الحيلة أو العجز المتعلم، بألا يكتفى الواحد منهم بتوجيه النصيحة لهذا الفرد بالتغيير، وتوجيهه لممارسة النشاطات السارة، والبعد عن النقد والتهديدات، بل وأن يقوم الواحد منهم بدور أكثر إيجابية لتحقيق مكاسب علاجية لدى الفرد المصاب بقلة الحيلة أو لدى من اكتسب العجز، بالمساهمة معهم فى الخطة العلاجية، وحثهم الدائم على ممارسة الاستجابات العلاجية عدداً من المرات حتى يكتسب الفرد الخصائص الملائمة والمشجعة على التغير الإيجابى واستعادة الأمل فى الشفاء.

كما يستخدم الأمل فى العلاج النفسى وفق نظرية العلاج بالأمل والتى اشتقت من نظرية "سنيدر" فى الأمل والأفكار المشتقة من العلاج المعرفى السلوكى والعلاج بفنية غرس الأمل أو سرد القصص أو ما يعرف بالعلاج بالرواية أو العلاج الروائى.

والعلاج بالأمل يهدف إلى مساعدة الفرد على تحديد أهداف واضحة وإنتاج عديد من طرق تحقيق تلك الأهداف وإثارة دافعيته وقدرته على تتبع أهدافه وإعادة هيكلة

المعوقات حتى يمكنه أن يتغلب عليها، وعلى تبنى استراتيجيات مشتقة من الأمل لحل المشكلات.

وتزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات وأصبح الفرد يشعر بالعجز أو اللاحول، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الإثراء النفسى والارتقاء، فتزداد الثقة بالذات والواقع.

وتربوياً يعد الأمل العامل المحدد للاختلاف بين الطلبة، فالطلبة المتمتعون بدرجة عالية من الأمل يكون رد فعل هذه النتيجة عندهم بذل جهد أكبر، والتفكير فى مجموعة من المحاولات لرفع درجتهم النهائية، أما الطلبة المتمتعون بقدر متوسط من الأمل فنجدهم يفكرون فى وسائل عدة يمكن أن ترفع درجاتهم لكن تصميمهم على تحقيق ذلك أقل بكثير من المجموعة الأولى، ومن الطبيعى أن يستسلم الطلبة المفتقرون إلى الأمل، وتضعف معنوياتهم.

إن من تحدوهم الآمال العريضة يضعون نصب أعينهم أهدافاً كبيرة أكثر من غيرهم ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيقها، فإذا قارنا بين طلبة لهم نفس الملكات الذهنية فى النتائج الأكاديمية نجد أن ما يفرق بينهم هو الأمل.

فالأمل يمنح الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة فى وسط الأحزان بل يقوم بدور محورى فى الحياة بصورة كبيرة، فالأمل يوفر ميزات فى مجالات متنوعة مثل تحقيق النتائج، الدراسة الجيدة، وتحمل المهام الشاقة، والأمل بالمعنى الفنى هو أكثر من رؤية مشتركة توحى بأن كل شئ سيصبح جيداً، والأمل كما حدده "سنايدر" (Snyder,2000) هو اعتقاد الفرد بأنه يمتلك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافه مهما كانت هذه الأهداف.

والأمل يعنى من منظور الذكاء الانفعالى أنك لن تستسلم للقلق أو الموقف الانهزامى أو الاكتئاب فى مواجهة التحديات أو النكسات، والواقع أن الناس الذين يحتضنون الأمل فى حياتهم يواجهون اكتئاب أقل من غيرهم لأنهم يحاولون تخطيط حياتهم بما يحقق لهم الوصول إلى أهدافهم إنهم- بصفة عامة- أقل قلقاً وأقل من يتعرضون للمشكلات الانفعالية.

هذا وقد وجد "سنايدر" أن الناس أصحاب المستويات المرتفعة من الأمل يشتركون فى سمات معينة من بينها أنهم يثيرون أنفسهم (أى يرفعوا مستوى الدافعية لديهم) ويشعرون أنهم واسعى الحيلة إلى درجة تكفى لإيجاد الوسائل التى تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون ذواتهم، وتكون أساليبهم مرنة إلى درجة أن تجد طرق

مختلفة ومتنوعة تصل بهم إلى أهدافهم، أو تساعد على إجراء تعديلات فى هذه الأهداف أوحتى تغيرها كلية إذا ما أصبح بعضها مستحيلاً ولديهم القدرة على تجزئة المهمة الصعبة أو الشاقة إلى مهام أصغر يمكن التعامل معها.

ولم تحظى دراسات الأمل على المستوى العربى الاهتمام الذى تستحقه وذلك باستثناء ماقدمه (سيد عثمان، ١٩٨٩) من تحليل نفسى اجتماعى للأمل تحت عنوان الرجاء"فقد قدم تحليل نفسى اجتماعى لمفهوم الرجاء من حيث أنه يتضمن عناصر ثلاثة الثقة والوعى والعمل.

١- الثقة ولها جوانب منها الثقة الذاتية والثقة بالآخر (الثقة الغيرية) والثقة بالتاريخ (الثقة المصرية) وهذه الثقة لها وجهين أحدهما داخلى والآخر خارجى يمثل ثقة بالممكنات.

٢- الوعى وهو عنصر ضرورى للثقة بكل جوانبها، فالثقة لن تكون لها فعالية إن لم تكن نشاطاً له مستويات ثلاثة من الوعى: الوعى الظاهر، والوعى الباطن، والوعى الفائق.. فالوعى الظاهر هو المستوى العامل من الوعى،الوعى الباطن هو المصدر المزود بالطاقة- والمحدد للوجهة، والوعى الفائق وهو الوعى المثالى وذلك من خلال الثقة فى تحقيق الهدف.

٣- العمل وهو الوجه الحقيقى للأمل فالثقة بدون عمل هى خداع للنفس والوعى بدون عمل هو شكل من ضلال الإدراك، والأمل فى التصور المعرفى يعتمد على افتراض وجود مجموعتين من العناصر أو المكونات هما:

- الإرادة المعرفية تجاه هدف الفرد، ويسمى ذلك مكون "الطاقة"
- إدراك القدرة اللازمة لتوليد الطرق (المسالك) لبلوغ الهدف (Snyder, et al ,1991)

وهذان المكونان للأمل (الطاقة- طرق المسار) توجد بينهما علاقة موجبة إلا أنهما غير مترادفين، وعلى الرغم من الاهتمام بالجانب المعرفى فى تفسير الأمل إلا أنه له دور فى التقييم المعرفى للأنشطة المرتبطة بالأهداف ويعتمد نوع الانفعال المرتبط بهدف على الأمل المدرك للفرد، كما أن تحليل مكونى الطاقة وطرق المسار للفرد يؤدى إلى إدراك علاقة كفاءة هذين المكونين بإمكانية تحقيق الأهداف،"فأصحاب الأمل المرتفع لديهم إحساس قوى بالتحدى ويركزون على النجاح بدلاً من الفشل وهم ذو حالة انفعالية موجبة مرتبطة بالأنشطة ذا الصلة بالأهداف، فى حين أن ذوى الأمل المنخفض هم ذوى طاقات وطرق مسار أقل وذو إمكانات متخصصة فى تحقيق الأهداف ويركزون على

الفشل بدلاً من النجاح ولديهم إحساس بالتردد وانفعالات سلبية أثناء النشاط المرتبط بالهدف (Snyder, et al,1991)

وفى إطار العلاقة بين التفاؤل والأمل تشير نتائج (Scioli et al,1997) إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والأمل وإن كانت نسبة إسهام التفاؤل فى الأمل منخفضة على حد تعبيرهم(١٦%) ويرتبط الأمل بالتفاؤل ارتباطاً موجباً (Snyder et al,1991).

وفى بحث عن صدق مقياس الأمل كشف "سنيدر" (snyder,2000) عن علاقات للأمل بكل من اختبار التوجه نحو الحياة (التفاؤل) ومقياس التوقعات العامة للنجاح وقائمة حل المشكلات وتقدير الذات، وتحقيق الذات وفى بحث (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٤) ارتبط الأمل بمقياس التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابى والرضا عن الحياة والانبساط، فضلاً عن أربعة مقاييس للتقدير الذاتى لكل من السعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والبدنية.

وعن العلاقة بين الأمل والتشاؤم نشير إلى نتائج بعض البحوث التى تلقى الضوء بشكل غير مباشر على طبيعة هذه العلاقة حيث أشارت نتائج (Snyder et al, 1996) إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الأمل والحالة الانفعالية السالبة، فالمستوى الانفعالى المضطرب يختلف باختلاف مستوى الأمل حيث أن ذوى الأمل المرتفع أقل انفعالات مضطربة، وفى المقابل أوضحت نتائج (Scioli et al 1997) عدم دلالة العلاقة بين الأمل وكل من العصابية والاكتئاب. كما أشارت نتائج (Snyder et al,1997) إلى عدم دلالة العلاقة بين الأمل واليأس (كمال اسماعيل،٢٠٠١)

وفى هذا السياق تتمثل خصائص الأطفال مرتفعى الأمل فيما يلى: (القدرة على التخطيط ووضع أهداف مرغوبة وتحقيق هذه الأهداف رغم العقبات والصعوبات التى تواجههم، الدافعية لتحقيق الأهداف تحت الضغوط، الأفكار والتوقعات الإيجابية، الاعتقاد فى فاعلية الذات، القدرة على التوافق النفسى، الاعتقاد بالكفاية الشخصية، والقبول الاجتماعى، الاعتقاد فى التحكم الداخلى، القدرة على الإنجاز والنجاح، الاستثمار الأقصى للذكاء والقدرات، التفكير المستمر فى النجاح والجوانب الإيجابية من المواقف، القدرة على حل المشكلات، القدرة على المنافسة والاستمرار، القدرة على المثابرة وتحمل الألم والإحباط حتى الوصول إلى تحقيق الأهداف، تقدير الذات الإيجابى، سرعة الشفاء من الأمراض الجسمية، الوجدان المستقر والقائم على التفاؤل (snyder et al,1999)

وفى هذا الشأن فإن مفهوم الأمل يتبلور أكثر لدى الطفل عندما يطلب منه مواجهة كثير من التحديات والتى ينجح فى أداء البعض منها ويفشل فى البعض الآخر،

وهنا يتكون لديه اتجاه نحو مدى نجاحه فى تنفيذ المهام التى يوكلها الآخرين إليه، ويقيس مدى قدرته فى الحصول على الأهداف التى يسعى إليها، فإذا وجد الطفل أنه قادرعلى تحقيق أهدافه يتزايد لديه الأمل وتتكون لديه خبرة إيجابية بشأن قدرته على تحقيق الأهداف، وهنا لابد أن يلاحظ الوالدان أطفالهم خاصة فى مرحلة الطفولة المبكرة وأن يحاولوا تنمية الأمل لدى الطفل من خلال إكساب الطفل بعض المهارات التى تساعده على الوصول لهدفه وتخطى العقبات، ويجب على الوالدين عدم مطالبة الطفل بتنفيذ بعض المهام التى يصعب على من هم فى مثل سنه تنفيذها لأن هذا من شأنه أن يشعرهم بالفشل، ويتكون لديهم اتجاه عام بأنهم لايستطيعون تحقيق أى هدف يرغبون فى الوصول له، وبالطبع هذا لايعنى أن يقوم الوالدين بتذليل كل العقبات أمام الطفل أو إعطائه مهام يقوم بها الأصغر منهم سناً ليتمكن دائماً وبكل سهولة من تحقيقها فهذا يشكل خطورة على النمو النفسى للطفل لأن الوالدين فى هذه الحالة ينمون لدى الطفل ما يسمى بالأمل الكاذب بدلاً من تنمية الأمل الحقيقى الذى يعتمد على وجود هدف أساسى لدى الطفل يتسم بقدر من الصعوبة التى يتطلب معها أن يقوم الطفل ببعض المجهود الذهنى الذى يساعده على رسم خطة واضحة لتحقيق هدفه (هبة حسين، ٢٠٠٨)

وفى الدين الإسلامى نجد أن الفرائض الإسلامية تحث على ثقافة الأمل تلك الثقافة التى خلقت من المؤمنين الضعفاء أمة عظيمة فى وقت وجيز وصنعت حضارة علمت العالم وأخرجته من الظلمات إلى النور.

علماء الدين أجمعوا أن الأمة الإسلامية قادرة على صنع الحضارة الإسلامية، وأن الفكر الإسلامى يستطيع بث الروح فى مادية الإنسان ليصنع منه إنساناً يسمع ويرى بنور ربه، فالمسئولية واقعة على أعناق المسلمين ليقوموا بدورهم فى نشر ثقافة المستقبل والأمل والتغيير للأفضل، وأن يكونوا عوناً للمسئولين عن شأنهم بالترابط والتضامن وصولاً إلي الهدف وخروجاً من النفق المظلم.

**٦- فى التفكير المعرفى الإيجابي**

إن أساس فاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها ليس مجرد وسيلة منهجية بل هو توجه يعبء الطاقات ويستخرج الإمكانات الحاضرة منها والكامنة من أجل الأداء، والتفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي، ولذلك فليس عبثاً أن تكون طريقة العلاج المعرفي للاكتئاب والقلق وبقية الاضطرابات النفسية تأخذ فى الوقت الحاضر النجومية في المجال العلاجي، إنها تركز على مقولة أساسية تتمثل في أن الأفكار تحدد الحالة الانفعالية

والمعنوية، وأن علاج الاضطرابات يكون من خلال مدخل كشف الأفكار الضمنية المولدة للانفعالات السلبية، وتحليلها وصولاً إلى تبيان ما قد تتضمنه من تحريفات للواقع الموضوعي والذاتي، وحين تتعدل الأفكار باتجاه أكثر إيجابية أو واقعية فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها، ولقد أثبتت الدراسات أن هذه الطريقة العلاجية هي الأكثر فاعلية في علاج حالات الاكتئاب والاضطرابات الانفعالية الأخرى، ويمكن تناول هذه الطريقة بأسلوب سهل كما يلي:

في خطوة أولى يكتشف الفرد المواقف التي صاحبت الانفعال (غضب، اكتئاب، قلق...) ويحددها بدقة، وفي خطوة ثانية يحدد هذه الانفعالات ويعطيها تقديراً معيناً من الشدة، تبعا لإدراكه الذاتي، في خطوة ثالثة يحاول تحديد الأفكار الآلية التي خطرت في ذهنه في تلك الموقف، وقد يكون هناك عديد منها، كما قد تتخذ طابع إعادة تذكر موقف مؤلم، أو صورة محرجة أو مهددة للفرد، ويتعين البحث والاستقصاء خصوصاً عن الأفكار الضمنية التي تلمع في الذهن للحظة قصيرة جداً، على شكل حكم شخصي على الذات أو الآخر (مثل إنني فاشل، أو أنني عاجز، أو لقد تعرضت للإهانة، أو هو يحاول النيل مني) ويتم الكشف من بين هذه الأفكار عن تلك التي يمكنها أن تفسر دون ما عداها الانفعال الأقوى شدة، كي يتم تفنيدها.

وتذهب فرضية العلاج المعرفي تبعا لهذه الطريقة إلى أن الانفعال ليس نابعاً من الموقف ذاته بل هو وليد طريقة إدراكنا وتفسيرنا للموقف (قد نفسر تعليقاً صادراً عن فرد في لقاء ما نحونا على أنه تطاول، أو نوع من الدعابة، في الحالة الأولى سنغضب بالطبع، بينما في التفسير الثاني سيكون رد فعلنا الابتسام والرد بدعابة مضادة).

في خطوة رابعة نستقصي الدلائل التي تؤيد الفكرة الوافية ونبذل جهداً خاصاً في استقصاء الدلائل التي تدحضها وبذلك نصل إلى صورة أقرب ما تكون إلى معيار المع والضد، وانطلاقاً من هذا المعيار نحاول الخروج بفكرة بديلة واقعية (الأمور لها وعليها، والدنيا فيها النجاحات وفيها العثرات...أو صحيح أني أخفقت هذه المرة، ولكن نجحت في مرات سابقة، أو صحيح أنه يناصبني العداء، إلا أن لديَ الكثير ممن يحبونني ويقدرونني وهكذا...) هذه الفكرة الواقعية ستؤدي بالضرورة إلى تعديل الحالة الانفعالية باتجاه أكثر إيجابية وقابلية للتحكم، وهو ما يشكل خطوة على طريق تعلم التعامل مع الأزمات والمعوقات.

والواقع أن طريق "أليس" في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي هى هذا المنحى وهى العمل على المعتقدات الخاطئة والسلبية، ومحاولة تحويلها إلى أفكار واقعية،

وطريقة العلاج المعرفي- بالطبع- تعد أكثر تعقيداً وتفصيلاً، هناك مثلا اختبار واقعية الأفكار البديلة، والواقعية أو الإيجابية، من خلال التجارب الحياتية المصممة خصيصاً لذلك، فإذا ثبتت مصداقية الفكرة البديلة يتعزز تحكم الفرد على حياته الانفعالية، وبالتالي يتقدم نحو الشفاء، أما إذا اتضح أن التجارب الواقعية تدحض الفكرة الإيجابية البديلة، نكون بصدد موقف أذى فعلي، وليس أذى متصوراً، وهنا لا بد من اللجوء إلى استراتيجيات المواجهة وحل المشكلات، ومحاولة تغيير واقع الحال بطريقة ما تحفظ مصالح الفرد وتوازنه، وإذا لم تكن المسألة واقعية وعجزت الفكرة الإيجابية البديلة عن تعديل الحالة الانفعالية نكون بصدد تكوينات نفسية تاريخية ومكبوتة وتحتاج إلى الكشف عنها، المهم في كل ذلك هو مساعدة الأفراد على التدريب على التفكير الإيجابي، باعتباره أساس التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها.

ومن ثم فإنه إذا كانت الفكرة الرئيسة للتوجه المعرفى قائمة على أساس أن هناك علاقة وثيقة بين التفكير والانفعال وأنه لايمكن فصل انفعال الفرد عن طريقة تفكيره، فإن جوهر العلاج العقلانى الانفعالى قائم على أساس أن التفكير فى أمور الحياة بطريقة هادئة وعقلانية سوف يصحبه حالات وجدانية ملائمة ومن ثم سلوك ملائم للموقف، وأن تبنى الفرد للأفكار اللاعقلانية سوف يؤدى إلى شعوره بعدم القيمة وعدم الكفاءة مما يجعله يقع فريسة الاضطراب الانفعالى طالما ظل يردد الفرد لنفسه هذه الأفكار (Ellis,1977) ولأن التفكير العقلانى يصاحب حالات وجدانية ملائمة مما يؤدى إلى أن يصبح الفرد أكثر قدرة على تقييم الأمور بموضوعية، كذلك يصبح الفرد أكثر صحة نفسية، لذلك فإن "اليس" يقترح تطبيق مبادئ علم النفس العقلانى الانفعالى جنباً إلى جنب مع الدراسة الأكاديمية بادئين بالأطفال، فبدلاً من الفكرة اللاعقلانية التى قد يعتنقها الطفل بأن يكون كاملاً فى كل شئ وأن يبحث عن الحلول المثالية فإن التربية العقلانية الانفعالية تتضمن :

١- أن يتعلم الطفل من أخطائه بدلاً من أن يحاول أن يكون كاملاً.

٢- تعليم الطفل حل مشكلاته بدلاً من الانتظار لأن تحل من الأخرين أو البكاء.

٣- تشجيع الطفل على التفكير فى بدائل لحلول المشكلات.

٤- أن ينظر الطفل إلى الأحداث بشكل موضوعى فلاتهوين ولاتهويل(Nutt,1984:192)

وفى هذا السياق لا يعني التفكير الإيجابي التغاضي عن سلبيات الحياة، فهذا ليس من الإيجابية في شيء، فالتفكير الإيجابي على العكس من ذلك ينظر إلى سلبيات موقف

ما وإيجابياته بشكل جدلي: ما سلبيات موقف إيجابي، وما إيجابيات موقف سلبي، وكيف يمكن تعظيم الإيجابيات في هذه المعادلة الحاكمة لكل موقف.

هنا يتعين على الفرد أن يظل إيجابياً في نظرته إلى شخصه وقدراته وإمكاناته وفرصه، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته، وهذا ما يركز عليه العلاج المعرفي: النظرة الإيجابية أو الواقعية إلى الذات التي تحافظ على قوى الفعل والنماء، حتى ولو كانت الظروف الخارجية غير إيجابية، وهو ما يركز عليه التفكير الإيجابي.

وفي هذا الشأن فإن أساس مقومات التفكير الإيجابي هو الوعي بالإمكانات والقدرات والفرص ويشكل الوعي نواة تحكم الفرد إنه يستقصي هذه الإمكانات والفرص ويتفحصها ويقارن بينها، وصولا إلى اختيار أنسبها، كما يتفحص وسائل حسن توظيفها حتى في أحلك الظروف هناك دوماً لدى الإنسان إمكانات وموارد إلا أنها قد تكون خارج وعيه، ويكون غافلاً عنها، ومعظم المشكلات تصبح قابلة للحل إذا أدركنا هذه الإمكانات، وأحسنا توظيفها، هناك دوماً مخارج ووسائل حتى لدى أكثر الناس هدراً، فإذا أعمل بصيرته، فإنه يضع ذاته على طريق الحل.

على سبيل المثال يتضمن أسلوب الوعى بالإمكانات والقدرات تمكين الطفل من مشاهدة نفسه من خلال مرآة أو كاميرات تصوير (فيديو) وهو يتصرف فى مواقف اجتماعية مختلفة، وبهذه الطريقة يستطيع الطفل أن يطور قدرته على ضبط ذاته وتصرفاته من خلال مراقبته لنفسه ولهذا الأسلوب قيمة أخرى فهو يطلع الطفل مباشرة على الكيفية التى يدركه بها الآخرون ويجب الحذر الشديد عند استخدام هذه الطريقة، مع العمل على الانتقاء الجيد للمشاهد التى تكون لها قيمة علاجية، وكذلك تجنب المشاهد التى يعلم المعالج أن الطفل سيكون حساساً تجاهها (عبد الستار ابراهيم، ١٩٩٨)

ويتضمن هذا الأسلوب تشجيع الطفل على تخيل الموقف المهدد الذى حدث وأن يصف مايراه من انطباعات عقلية، وأن يتحدث عن مشاعره والتغيرات الفسيولوجية التى تعتريه، وما يصحبها من أفكار وحوارات ذهنية، ومن خلال ذلك يساعد المعالج الطفل على استنتاج نوع الفكرة العقلانية التى يميل الطفل عادة إلى تكرارها، حتى يمكن إخضاعها بعد ذلك للتعديل فإذا حدث وتبين للمعالج أن أفكار الطفل هى بالفعل أفكار صحيحة وعقلانية وملائمة لتحليل الموقف، فإنه يوجه جهده لأساليب علاجية أخرى (غير معرفية) كالاسترخاء أو مهارات التكيف.

كما يرتبط التفكير المعرفى الإيجابى بحث الطفل بعد تحديد الفكـرة أو مجموعـة الأفكار المسئولة عن اضطرابه، على أن يعيشها بكل قوة وأن يتصور أقصى ما يمكن أن تؤدى إليه من نتائج، والهدف من ذلك ليس أن تستخف بالطفل أو توضح لــه ســخافة أفكاره، لكن الهدف هو الوصول به إلى إدراك أن التفكير في الأشياء قد يكون أسوأ من الأشياء ذاتها، وأن الخوف من الأشياء وتجنبها قد يزيد من صورتها ويفضل المعالجون استخدام هذا الأسلوب مع الطفل.

ومن ناحية أخرى فإن الشعور بالعجز هو في الغالب مسألة إدراك ذاتي يتغافـل عن الفرص والموارد الكامنة ولذلك يشكل الوعي بفاعلية الذات نواة قوة الفـرد، فهـو المحرك المحورى للدافعية والمثابرة ومواجهة التحديات، وابتداع الوسائل الجيدة، والتي بدونها لا يمكن للفرد إنجاز أي شيء، حتى ولو استطاع إلى ذلك سبيلا، إنهـا القـدرة على إعادة ترتيب عناصر الموقف وعلاقتها المتبادلة بما يتيح رؤية جديـدة، كمـا أن الوعي بفاعلية الذات يساعد كثيراً على ضبط الانفعالات السلبية، يشكل بل ينمى قناعـة الفرد بأنه قادر على الفعل، فالاعتقاد بأنك قادر على تحقيق هدف ما قد يكون أهم مكون على الإطلاق في تحقيق النجاح.

وتعرف فاعلية الذات بأنها تلك العلاقة مـا بـين القـدرة الشخـصية المدركـة والسلوك، إنها ما يعتقد المرء بأن بإمكانه أن يحققه من خلال مهاراتـه فـي ظـروف وسياقات محددة، وهي الاعتقاد بقدرة الذات على تنسيق ومؤالفة المهارات والقدرات في تحدي المواقف وتغييرها، فالاعتقاد بفاعلية الذات والوعي المسبق بهـا بـالطبع هـو الاعتقاد الخاص بما أنا قادر على فعله، إنها تتجاوز القصد لعمل شـيء إلـى الاقتنـاع بالقدرة عليه.

وهي حكم ذاتي بقدرة الفرد على أداء شيء معين (أستطيع أو لا أستطيع) وهى "موقفية" وليست عامة، مثلاً أستطيع في الرياضيات ولا أستطيع في العلوم.

كما أنها ليست توقع الحصول على نتائج من سلوك معين، بل على العكس هـى الاعتقاد بالقدرة على إنجاز هذا السلوك الذي يعطي النتائج المـستهدفة، فمـن لـديهم إحساس بفاعلية الذات يمكنهم النهوض من عثرتهم أنهم يتعاملون مـع امـور الـدنيا بمفهوم معالجة هذه الأمور أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطاء قد تحدث.

وفى هذا الصدد يدعو التفكير الإيجابي إلى إذا كسر قواقع الرؤى المقفلـة التـي يسجن الفرد ذاته ضمنها، مما يضعه في حالة عجز عن الفعل، وبذلك يفتح الباب أمـام

مقوم آخر من مقومات التفكير الإيجابي يتمثل في تنشيط اليقظة الذهنية والتفكر ذي الصلة الوثيقة بارتفاع المعنويات وحسن الحال النفسي.

ومن هنا فإن فاعلية الذات ليست سمة شخصية تتسم بالثبات النسبي، وإنما هي تلك القناعات المتعلقة بما ينجزه الفرد، أو يستطيع إنجازه، ويؤكد باندورا (Bandura,1997) على التنوع الكبير لأحكام فاعلية الذات طبقاً لتنوع العوامل الموقفية ومن ثم لاتعمل فاعلية الذات كمحددات لنزعة مستقلة، ويستطرد "باندورا" موضحاً عدم توافر معلومات كافية حول عمومية فاعلية الذات، ويذكر "بونتس وآخرون" ( Bontis, et al 2008)أن فاعلية الذات تختلف عبر الأنشطة والمواقف، كما تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات النتائج، فتوقع الناتج يرتبط بتقدير عما إذا كان سلوكاً ما يؤدى إلى نتيجة معينة، بينما يشير توقع فاعلية الذات إلى أن الفرد يستطيع وبنجاح تنفيذ السلوك المطلوب للتوصل للنتائج، ويشير "شنك" (schunk,1990) إلى تشابه فاعلية الذات مع مصطلحات أخرى مثل الكفاءة المدركة، وتوقعات النجاح والثقة بالذات، فتوقع فاعلية الذات هو إدارك الفرد لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وتعكس هذه التوقعات ثقة الفرد بنفسه وقدرته على التنبؤ بالإمكانيات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها (Bontis, et al 2008)

ويؤكد باندورا (Bandura,1977) أن اقتناع الأفراد بفاعلية الذات لديهم تجعلهم يتعاملون بنجاح مع المواقف الصعبة، لكن خوفهم وتجنبهم مواقف التهديد ينتج عن اعتقادهم بأنهم غير قادرين علي التعامل مع هذه المواقف، وأضاف أن فاعلية الذات المدركة لا تخفض حدة الخوف والكف فقط، لكنها تزيد من توقعات النجاح التي تؤثر في جهود الكفاح من أجل النجاح من جهة، كما تزيد من توقعات التحكم التي تدعم كثير من جهود الأفراد بشكل متسع من أجل المثابرة في مواجهة العوائق والخبرات الصعبة من جهة أخري، ومن ثم فإن توقعات التحكم تكون أكثر إيجابية في زيادة هذه الجهود، فالأفراد الذين يثابرون في أداء الأنشطة التي تمثل تهديداً ذاتياً قد يدعمون شعورهم بفاعلية الذات من خلال التخلص النهائي من شعورهم بالخوف، وبالتدعيم السلوكي علي عكس الذين لديهم توقعات منخفضة عن الذات فإنهم يتسمون بكثير من المخاوف الممتدة.

وبهذا المعني السابق لفعالية الذات فإنه يقترب من مفهوم التفاؤل الذي يعني التوقع القوي أو المرتفع بصفة عامة أن الأشياء سوف تسير علي ما يرام في الحياة، علي الرغم من النكسات والإحباطات ومن وجهة نظر الذكاء الوجداني فإن التفاؤل اتجاه

حافز يحول دون سقوط الناس في مهاوي اللامبالاة أو اليأس أو الاكتئاب في مواجهة المتاعب، فالناس المتفائلين يرون أن الفشل يعود إلي شيء يمكن تغييره بحيث أنهم يستطيعون أن ينجحوا في المرات القادمة، بينما يتناول المتشائمون الفشل علي نحو ينسبونه إلي بعض الخصائص الدائمة لديهم والتي لا يستطيعون لها دفعاً أو تغييراً، ومن ثم فإن المتفائلين يحاولون أن يستجيبوا بنشاط وبصياغة خطة عمل جديدة وبالبحث عن النصيحة والمعونة من الآخرين، لأنهم ينطلقون من منطلق أن النكسات يمكن أن تعالج عكس المتشائمين فإنهم يستجيبون لهذه النكسات بافتراض أنها تعود إلي عوامل لا قبل لهم بها ( صفاء الأعسر، علاء كفافي، ٢٠٠٠)

فالاعتقاد بفاعلية الذات يعد ملمحاً أساسياً فى القوى والتحديات الإنسانية لعدد من الأسباب:

**أولاً:** يسهم إدراك فاعلية الذات بصورة مباشرة فى قدرات الافراد وأفعالهم وخبراتهم، فالأفراد الذين يتشككون فى فاعليتهم فى الأداء يميلون لتجنب التحديات والتخلى عن الأنشطة، وحين يواجهون صعاباً يشعرون بالانفعالات السلبية (Bandura,1997)

**ثانياً:** الاعتقاد فى فاعلية الذات يؤثر على عوامل معرفية ووجدانية أخرى تؤثر بدورها على الأداء، فالأفراد الذين يعتقدون أن لديهم فاعلية مرتفعة يميلون لإلزام أنفسهم بأهداف أكثر تحدياً، ويرجعون ما يحققونه من نواتج إيجابية إلى عوامل تخضع لتحكمهم ولديهم استراتيجيات متميزة للتصدى للمهام شديدة التعقيد، فضلاً عن أن فاعلية الذات تسهم فى حث دافعية الفرد والتى بدورها تؤدى إلى بذل الجهد ثم تؤدى إلى الفعل.

**ثالثاً:** أن إدراك فاعلية الذات يكون وسيطاً لتأثير متغيرات أخرى يمكن من خلالها تنمية الإنجازات، إن اكتساب المهارات والمعرفة ينمى الإنجاز، ولكن ليس فى حالة الأفراد الذين يتشككون فى أن إمكاناتهم وقدراتهم سوف تسمح لهم بتطبيق هذه المهارات وهذه المعرفة فى الواقع (الفرحاتى السيد، ١٩٩٧)

ويرى "باندورا" (Bandura 2006,) أن فاعلية الذات لها ثلاثة مكونات، يتمثل المكون الأول فى المعلومات المستخلصة من إنجازات الفرد للأداءات المتحققة السابقة والحالية والتى من خلالها يستطيع الفرد بناء توقعات مناسبة للأداء، كما يكتسب الفرد من هذه الإنجازات مجموعة من التعليمات التى يوجهها الفرد لذاته ليتمكن بها من تنظيم

أداءاته فى مواقف أخرى، فالخبرة الشخصية إذا كانت ناجحة زادت فاعلية الذات والعكس صحيح.

ويتمثل المكون الثانى الخبرات البديلة vicarious experiences والتى تعبر عن رؤية الفرد لأداء أفراد آخرين وإجراء تقييمات مستمرة لأداءاتهم والتى تمكن الفرد من تحديد احتمالات نجاحاته الذاتية وتقدير موقعه بالنسبة لهؤلاء الأفراد باعتبارهم نماذج معيارية، فإذا استطاع الأقران أداء عمل معين زادت فاعلية الذات، والعكس صحيح.

أما المكون الثالث فيتمثل فى الإقناع اللفظى verbal persuasion وهو الحديث الذى يتعلق بخبرات الآخرين اللفظية، حيث يكون الفرد مجموعة من المدركات والتوقعات من خلال الاستماع إلى خبرات الآخرين أو تعرضه لمواقف الإقناع اللفظى بما تشمله من استثارة انفعالية... كما أن المشاعر التى تصاحب الفرد أثناء الأداء تشارك فى صنع أفكار الفرد عن نفسه وقدرته، فالخوف أو القلق الشديدان يؤثران سلباً على فاعلية الذات لدى الأفراد.(Schwarzer,2008 )

وفى إطار الدراسات التى تناولت العلاقة بين الأمل وفاعلية الذات أوضحت نتائج دراسة (Nietfeld &Enders,2003) عدم دلالة العلاقة بين الأمل وفاعلية الذات، كما أوضحت نتائج دراسة (Hunt,1997) أيضاً عدم وجود علاقة لها معنى بين الأمل وفاعلية الذات كما يقاس بمقياس توقع النجاح، فى حين توصلت دراسة (Curry, et al,1997) إلى علاقة موجبة بين الأمل وقوة الذات كما تقاس ببروفيل إدراك الذات، كما كشفت عن ارتباط الأمل على نحو موجب بالانفعالات الموجبة، وعلى نحو سالب بالانفعالات السالبة، وتشير نتائج دراسة (snyder, et al,1997) إلى ارتباط الأمل بكفاءة الذات كما تقاس ببروفيل إدراك الذات والذى يقيس الكفاءة المدرسية، والموهبة، والمظهر، والسلوك القيادى، والقبول الاجتماعى، فضلاً عن ارتباط الأمل بقوة الذات ارتباطاً موجباً، وتكشف نتائج دراسة (snyder, et al,1996) عن وجود علاقة موجبة بين الأمل وكل من تقدير الذات والحالة الانفعالية الموجبة.

وفى ضوء علم نفس الطفل تعتمد فاعلية الذات على طبيعة العلاقة بين الطفل والآخرين ذوى الأهمية النفسية فى بيئته خاصة (الأم والأب) وكفاءة هذا التفاعل تتوقف على مدى شعور الإبن بالقبول والحب والاحترام، والتقدير الايجابى غير المشروط والمساندة الانفعالية عند حدوث الأزمات، بالإضافة إلى تشجيع الوالدين لأبنائهم على المبادأة والاستكشاف ومتابعة ألعابهم والاهتمام باهتماماتهم والاستجابة لحاجاتهم والتواصل اللغوى معهم، مثل هذا يعطى الأبناء شعوراً بالفعالية الجسدية والاجتماعية

واللغوية، ويظهر ذلك فى اللعب مع الآخرين ومهارات حل المشكلات والتحصيل الدراسى (Renner ,et al ,2008) مما يشكل لدى الطفل خبرات نجاح واقعية، تنتج عن شعور الفرد بفاعلية الذات وفى نفس الوقت تزيد من شعوره بفاعلية الذات، حيث إن النجاح يعتبر دافعاً لمزيد من النجاح، بينما الفشل وتكراره يؤديان إلى التقليل من الشعور بفاعلية الذات، فالعلاقة متبادلة بين الاعتقاد فى فاعلية الذات وبين أداء المهام، بينما عدم الاعتقاد فى فاعلية الذات يجعل الفرد يتوقع الفشل، ويشعر بالتهديد الشخصى عند إسناد أية مهمة إليه، مما قد يؤثر على أدائه ويقلل من نتائجه الجيدة مهما بذل من مجهود، لأن لديه اعتقاد دائم بأنه سوف يفشل مما قد يجعله يفشل فعلاً، ويقع فى دائرة ما بين الاعتقاد فى الفشل وتوقعه ومابين الفشل الحقيقى.

وفى ضوء ذلك يتفق "باندورا" مع "كوبر سميث" (Coopersmith ,1981) فى أن خبرات النجاح يسبقها ويعقبها الشعور بفاعلية الذات، حيث إن فاعلية الذات تزيد من توقع النجاح وتعطى الفرد دافعية للتغلب على العقبات وتحقيق الأهداف، وعندما تتحقق الأهداف فإن الشعور بالتمكن وفاعلية الذات يزداد، فالعلاقة بينهما علاقة دائرية، حيث إن الاعتقاد فى فاعلية الذات يجعل الفرد يتوقع النجاح وعندما ينجح الفرد فإن هذا يزيد من فاعليته.. وهكذا، وهذا ما يفسر استمرار التفوق لدى بعض التلاميذ، بينما خبرات الرفض والإهمال تؤدى إلى الشعور بعدم القيمة وتوقع الفشل وعدم الفعالية، ومع تكرار الفشل يزداد الشعور بعدم الفعالية مما يترتب عليه زيادة توقع الفشل، وهكذا.

وفى هذا السياق يوضح "سيلجمان" أن الفرد لديه إمكانات فعالة وعن طريق هذه الإمكانات وحسن استثمارها يستطيع أن يغير حياته وأن يمضى قدماً بإمكاناته نحو المستقبل ويتساءل عما لا يستطيع أن يغيره، وهو تساؤل يضع الفرد فى مواجهة ذاته وواقعه مواجهة فعالة وواقعية وصادقة.

فالأشياء ليست بالضرورة هي ما هي عليه بل إنها متحولة متغيرة، وهو ما يزيد من قدرة الفرد على المبادرة ومقاومة الشدائد والتغلب على الخوف من التغيير، تلك هي سمة العصر: تسارع التحولات وانعدام اليقين بثبات الأمور وحتميتها في مجالات التكنولوجيا والسياسة والاقتصاد والعمالة والمجتمع، ومن ثم فإن اليقظة الذهنية وتفتح آفاق الرؤية، والوعي بالتحولات والتغيرات والاحتمالات تتيح وحدها التعامل الناجح مع هذه التحولات، ولا بد من عقد العزم على مواجهة السلوكيات الروتينية، التي تدور في حلقة مفرغة، وهو ما يتطلب مواجهة أو استيعاب العادات الذهنية التى تميل إلى الرتابة

والتكرار، وهو ما يصعد التمكن الذهني والذاتي، والذى يعد مقوم آخر من مقومات التفكير الإيجابي.

كما أن المرونة الذهنية والسلوكية والتي تعرف بأنها القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة أو حتى في حالات المحن بطريقة ناجحة، إنها القدرة على تعبئة الطاقات الذهنية والمهارية بغية القيام بالتصرف الجيد في الظروف التي تفرض المعوقات على النجاح وتهدد نتائجه (مصطفى حجازى،٢٠٠١) إننا بصدد الأفراد الذين يصمدون في وجه المحن ويخرجون منها بشكل إيجابي، فى ظروف تدعو إلى إطلاق الأحكام المتشائمة والرؤى السلبية (أحكام اللاجدوى من المحاولة) إلا أنهم يبدون وكأنهم قادرون على الإفلات من المحنة، ويتطلب ذلك بالضرورة تحويل المنظور كلياً، بحيث يتم البناء على ما يتوفر من قدرات وإمكانات، أكثر من التوقف عند العقبات والمشكلات، ومهما صغرت الإيجابيات فإنه يمكن البناء عليها بحيث يفتح السبيل أمام تحرك الموقف باتجاه السير قدماً، وكل خطوة تعظم القدرات وتفتح المجال أمام خطوات أخرى.

وفي هذا الشأن قدم علم النفس الإيجابي إسهامات تشكل أدوات مفيدة في تنمية الانفعالات الإيجابية، وتوظيفها في إدارة الذات وحسن التوجه في الحياة، بهدف تعزيز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتغلب على المواقف الصعبة، ولقد شاع تقليدياً أن الانفعالات السلبية والإيجابية تشكل مستويات من الشدة على متصل تأتى من أقصى السلبي (الحالات الانفعالية السلبية المفرطة) إلى أقصى الإيجابي (الحالات الانفعالية عالية الإيجابية) وبالتالي فإن الفرض الذى يذهب إلى أن علاج الانفعالات السلبية والحد منها، يؤدي آلياً إلى تنشيط الانفعالات الإيجابية، ولهذا فلقد اهتم علم النفس خصوصا بالانفعالات السلبية والحد منها، بتأثير من هيمنة المنظور المرضي في البحث والنظرية، مما أدى إلى تجاهل الانفعالات الإيجابية، باعتبار أنها تتحرك تلقائياً حين نحد من البعد السلبي من المتصل ونتقدم نحو وسطه، إلا أن الأبحاث المعاصرة في عمل الجهاز العصبي بينت خطأ هذا المنظور المتدرج من أقصى السلبية إلى أقصى الإيجابية، وثبت من هذه الأبحاث أن كلا منهما مستقل عن الآخر، ويتبع نظاماً عصبياً خاصا به، وبالتالي فالحد من السلبي لا يؤدي بالضرورة إلى تنشيط الإيجابي، ما دام كل منهما هو نتاج نظام مستقل عن الآخر، لقد اتضح أن كل من الانفعالات السلبية والإيجابية محددة بيولوجياً على مستوى الفرد والنوع، وأن كل نظام منهما يقوم بوظائف حيوية قائمة بذاتها على مستوى حفظ البقاء، كل من الانفعالات السلبية والإيجابية تمثل نظاماً

بيولوجياً سلوكياً تطور للتعامل مع مهام حيوية جد مختلفة بعضها عن البعض الآخر، في خدمة حفظ البقاء (seligman , 1998)

وعلى وجه التحديد فإن الانفعالات السلبية هي أحد مكونات نظام الضد أو الكف الموجه لسلوكات التجنب والانسحاب، وتتمثل الغائية الأساسية لهذا النظام في إبعاد الكائن الحي عن المتاعب والمشكلات من خلال سلوك التجنب أو الهروب بما يتيح الحد من الآثار المهددة التي تحمل الألم والعقاب، وعلى النقيض من هذا النظام التجنبي الذي يحمي الكائن الحي من التعرض للمواقف المؤلمة، فإن الانفعالات الإيجابية تشكل أحد مكونات نظام المواجهة والمبادرة، والتوجه نحو المواقف التي يمكن أن تحمل السعادة والمكافأة، وهو بدوره نظام تكيفي بالغ الأهمية لدوافع النماء إذ يضمن توفير الموارد لإشباع الحاجات الأساسية، وحاجات الأمن والعلاقة الحيوية لبقاء الفرد والنوع سواء بسواء، وهكذا فنحن بصدد وظيفتين حيويتين تعملان بالتزامن أو بالتتابع، في تنظيم الاستجابات التكيفية، ولا يجوز تغليب إحداهما على الأخرى، أما إدماجها فيها وإتباعها لها، كل منهما تجيب على ضغوط وتحديات مختلفة وصولا إلى تنظيم حركة الإقدام أو الإحجام، والإقدام أو التجنب، ولكل من هذين النظامين درجات من الشدة والأهمية بالتالي تبعا لنوع الحاجات والتحديات.

فالانفعالات الإيجابية هي التي تساعد على تجاوز متاعب الحياة وعثراتها، وخيباتها معطية دفعة جديدة للحيوية، بينما الانفعالات السلبية تضيق من الفكر/ العمل وتحدده في الاستجابات الدفاعية الهروبية، لإنقاذ الكائن من الخطر وإفلاته منه، وعلى النقيض منها فإن الانفعالات الإيجابية توسعية بنائية على مستوى الفكر والسلوك، وبالتالي تساعد على امتداد مجال الذات من خلال الممارسة: تستمتع، نستكشف، نعبء طاقاتنا، نتدامج مع الدنيا ووقائعها، والآخرين وعلاقاتنا بهم، وهو ما يعظم فرص النماء واستدامته، على جميع الأصعدة النفسية والاجتماعية والفكرية والمهنية والمادية.. ولقد اتضح من الأبحاث أن الانفعالات الإيجابية تتعزز من خلال الممارسة أكثر منها من خلال التفكير، فهي ترتفع مع النشاط والانفتاح على البيئة، في أبعادها الاجتماعية والمهنية والجسدية، يميل الأفراد ذوو الانفعالات الإيجابية لأن يكونوا نشيطين جسدياً وفكرياً واجتماعياً ومهنياً.

ولقد ثبت من تجارب أجريت على عينة ممن تعرضوا للشدائد والمحن، أن من عبروا عن انفعالاتهم السلبية والإيجابية كليهما أمكنهم التعامل مع هذه الشدائد، وأبدوا مزيدا من الحصانة تجاه سواها، المهم في الأمر أن يشكل التعبير عن كل من المشاعر

السلبية والإيجابية مدخلاً للتحرك والتصرف والسعي، لتغيير الأحداث، وليس مجرد الاستسلام للمشاعر، وانتظار الفرج من الظروف، يقودنا هذا التنشيط المتزدوج، إلى بحث موضوع الذكاء الانفعالي الذي انتشر انتشاراً كبيراً في العقد الأخير في المدارس والأسر ومواقع العمل، والحياة الاجتماعية عموما، كما وضعت مقاييس لقياسه مقارنة بنسبة الذكاء العام (IQ) واشتهرت أسماء كثيرة في مجاله، ويعد "جولمان" من أكثرهم شعبية، ويدرج المختصون في الذكاء الانفعالي في أربعة محاور، يتمثل أولها إدراك الانفعالات وتحديدها عند الفرد ذاته وعند الآخرين، والقدرة على التعبير في توظيف الذكاء الانفعالى ذات الصلة، كما يتضمن هذا البعد القدرة على توليد المشاعر الميسرة لحسن إطلاق الأحكام، وتقدير مختلف وجهات النظر، وصولا إلى الحلول الفاعلة للمشكلات والتفكير الإبداعي.

أما المحور الثالث فيركز على تفهم الروابط بين مختلف الحالات الانفعالية، وإدراك أسباب الانفعالات والاستبصار بنتائجها، وصولاً إلى الاستبصار بالحالات الانفعالية المركبة أو المتناقضة، وأما المحور الرابع فيختص بإدارة الانفعالات وإدارتها وتوجيهها، يتضح من هذه المحاور مدى أهمية تنمية الذكاء الانفعالي منذ الطفولة لتحقيق التكيف الاجتماعي، وحسن الحال والصحة النفسية، وبذلك فإن كلاً من التفكير الإيجابي وإدارة الحياة الانفعالية وحسن توظيفهما يشكلان مقومين أساسيين وحيويين من مقومات القوة والتمكين الذاتي، وبالتالي حسن الحال النفسي، وهو كله مما يمكن تعلمه وتنميته.

**٧ـ في الوقاية من منظور علم النفس الإيجابي**

من الممكن القول بأننا نعيش اليوم فى عصر "علم النفس الايجابي" فقد ركز علم النفس كثيراً – خلال تاريخه القصير – على الجوانب السلبية لدى الإنسان مثل: القلق، والخوف والاكتئاب والعدوان، والإدمان، والجريمة قبل أن يركز على السعادة والرضا والأمل والتفاؤل والثقة كمتغيرات أساسية تساعد الفرد على المواجهة الناجحة لضغوط الحياة ومشكلاتها.

وإذا نظرنا إلى ضغوط الحياة سنجد أن تعرضنا لها أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والظروف غير المواتية.

ونحن لا نستطيع تجنب الفشل أو الإحباط أو النقد ولا نستطيع أن نهرب من متطلبات التغير فى النمو الشخصي في أى مرحلة من مراحل النمو "فلا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط.

ومن ثم كيف يمكن أن نمنع إصابة الشباب والأطفال بمشكلات كالاكتئاب أو إدمان العقاقير أو الفصام إذا كانوا من المهيئين بالوراثة للإصابة بها أو الذين يعيشون في بيئات تغذى هذه المشكلات؟ كيف يمكن أن نمنع العنف الذى يحدث فى المدارس بين الأطفال الذين يحملون السلاح ويعيشون تحت مراقبة أبوية ضعيفة؟ ما تعلمناه فى السنوات السابقة هو أن نموذج المرض لا يقربنا من مفهوم الوقاية من هذه المشكلات حقاً، إن الخيوط الكبرى فى الوقاية تأتى من رؤية تركز على بناء الكفاءة بصورة منظمة وليس من تصحيح الضعف فقط (Greenberge ,et al ,1999)

ولقد اكتشف علماء النفس أن هناك قوى فى الإنسان تعمل فى اتجاه مضاد للأمراض النفسية مثل الشجاعة والرؤية المستقبلية، والتفاؤل والمهارات الاجتماعية والأمانة والأخلاقيات، والأمل، والمثابرة، والقدرة على التدفق، والاستبصار.

إن غالبية عمل الوقاية فى القرن الحالي يكون فى إيجاد علم لدراسة القوى والايجابيات تتركز رسالته فى فهم وتعلم دفع هذه الفضائل فى الأطفال، إن بناءًا معيناً لا ينضب من القوى الواقية بمثابة العنصر الجوهرى للوقاية من الاضطرابات الإكلينيكية.

وإذا كان تعرضنا للضغوط أمراً حتمياً لا نستطيع التحكم فيه فإننا نستطيع فى مواجهة الأزمات والمشكلات والضغوط أن نقوى من المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على المواجهة، وفي ذات الوقت تقلل من الآثار السلبية للتعرض لهذه الضغوط، وأطلق العلماء على هذه المصادر مسميات مختلفة (عوامل وقاية، عوامل تخفيف – عوامل مقاومة– القدرة على استعادة التكيف..الخ) وهذه المسميات ووجهات النظر المتعلقة بمصادر مواجهة المشكلات كانت لمجهودات علماء كانت لهم إسهاماتهم المتميزة خلال العقدين الأخيرين، ومن أهمهم "مايكل راتر"و"نورمان جارميزى"و"سوزان كوباسا"و"هولاهالن"و"موس"و"مارتن سيلجمان"و"جون رولف" و "باترسون" ومن العلماء العرب الذين كانت لهم كتابات هامة فى هذا الميدان "عبد السلام عبد الغفار"و"طلعت منصور" و "صفاء الأعسر" و "علاء كفافى" و "عبد المنان بار" و "ممدوحة سلامة" و "فيولا الببلاوى" و "شاكر قنديل" و "ياسمين حداد" و "ممدوح الكنانى" و "فيصل يونس" و "نائل أخرس و "حسانين الكامل"...وغيرهم ممن لايتسع المقام لذكرهم ولكن حقهم فى قلبى وعقلى محفوظ) فضلا عن الباحثين الشبان مثل "عماد مخيمر"، و"الفرحاتى السيد"..وغيرهم من لا يتسع لذكرهم ولكن ذكرهم جميعاً فى قلبى وعقلى محفوظ ومقدر....

## أولاً : مفهوم العوامل الواقية *Protective Factons*

منذ عقدين من الزمن بدأ بعض علماء النفس يهتمـون بالوقايــة النفــسية، أو التحصين النفسي للأبناء انطلاقاً من مبدأ أن الوقاية خير من العــلاج.ويهــتم المــنهج الوقائي بالأسوياء مثل اهتمامه بالمرضى، ويهتم بالنمو النفسي السليم، وتهيئة الظروف والسياقات للصحة النفسية للأفراد.

وقد سبق أن أشار رواد التوجه الإنساني (ماسلو – روجرز، وغيرهم) إلــى أن مجال الدراسة فى علم النفس يجب أن يتحول لدراسة الشخصية السوية والصحة وليس المرض، كما أن الدراسات يجب أن تركز على الأفراد الذين يجابهون المشاكل والضغوط ويحققون ذواتهم، وبالتالي يجب أن ننمى المتغيرات الإيجابية فى الشخصية كتقدير الذات وفاعلية الذات، والشعور بالكفاية لأن هذه المتغيرات تجعل الفرد أكثر واقعية في تقيــيم المشكلات، وأكثر نجاحاً وفعالية فى مواجهتها.

ويعرف راتر (Rutter,1990)عوامل الوقاية علــى أنهــا مجموعــة الــسمات الشخصية والبيئية والتي من شأنها التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانــب المعرفية والجسمية والاجتماعية والانفعالية للفرد.. أى هى العوامل أو المتغيرات التــي يمكن أن تقلل أو تلغى تأثير عوامل الخطورة وتساعد الفرد على زيــادة القــدرة علــى المرونة واستعادة التكيف عند التعرض لحدث معين.

وهناك كثير من المفاهيم المتداخلة والمتشابهة مع مفهوم الوقاية النفسية منها:

أ – عوامل المقاومة Resistance Factors وهى المتغيرات النفــسية والبيئيــة المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى فى مواجهة الظروف الضاغطة، فهي تحيد أو تعدل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي، وهى تمثل نقــاط قوة لدى الفرد تساعده على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية وسلامته النفــسية حــين تحل به ضغوطاً حتمية لايمكن تجنبها.

ب- المتغيرات المخففة أو المعدلة Buffering – Moderating وهى المتغيرات التي من شأنها التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفــرد لأحــداث الحيــاة الضاغطة.

ج- التحصين ضد الضغوط : وهى عملية يتم من خلالها إعداد الفرد وتهيئته من خلال تقوية مصادره النفسية وتعريفه بطبيعة الضغوط التي من الممكــن أن يواجههــا وكيفية مواجهتها، والتغلب على الآثار السلبية لها وتقييم نفسه بعد المواجهــة "وفكــرة التحصين ضد الضغوط تشبه فكرة تطعيم الأطفال ضد أمــراض معينــة، حيــث إننــا لا

نستطيع أن نعزل الأطفال أو نجنبهم مواجهة الضغوط، ولكن نستطيع أن نحصنهم ضدها من خلال تقوية كفاءتهم التي تساعدهم على مواجهة هذه الضغوط (Meichenbaum,1985)

د – الصمود Resilience وتعني قدرة الفرد على استعادة توافقه ورجوعه إلى حالته الطبيعية عند مواجهة ضغوط الحياة، والمواجهة الإيجابية للمثيرات غير المواتية.

والصمود هو القدرة على التوافق الناجح في مواجهة الظروف غير المواتية، ومن مقومات الصمود النجاح في مواجهة الضغوط واستمرار الشعور بالكفاية أثناء التعرض للضغوط، فضلاً عن القدرة على تجاوز آثار الصدمات وتجنب الآثار السلبية لها وذلك من خلال المصادر النفسية والعلاقات الطيبة مع الكبار أو البحث عن المساندة الاجتماعية التي تساعد في ذلك.

## ثانياً: مستويات الوقاية النفسية

نحن نعلم أنه للوقاية من المرض النفسي لابد من معرفة أسباب الأمراض النفسية، وتحديد الظروف التي تؤدي إليها حتى نضبطها ونقلل من آثارها، ومساعدة الفرد على تكوين وتقوية قدرته على المواجهة، ومن ثم تحسين صحته النفسية، ويقسم البعض الوقاية إلى ثلاثة مستويات هي:

١- الوقاية الأولية: وهي الإجراءات التي يتم من خلالها محاولة منع حدوث المرض أو التقليل من حدوثه، بمجرد أن يلوح خطر حدوث هذا الاضطراب لدى المعرضين له. والوقاية الأولية هدفها منع تطور الاضطراب النفسي، وتدعيم سعادة ورفاهية الأفراد، الذين لم يتأثروا بعد باختلال أدائهم الوظيفي أو يعانون من مشكلات توافقية.

٢- الوقاية الثانوية : وهي الإجراءات التي يتم من خلالها تشخيص الاضطراب في مراحله الأولى، والتدخل المبكر لحالات الاضطراب.وتركز برامج الوقاية الثانوية على الأفراد الذين تبدو عليهم بالفعل دلائل مبكرة لاختلال الأداء الوظيفي سواء كانت بسيطة أم متوسطة.ويتم تقديمها لأولئك الذين يعدون في خطر يجعلهم عرضة للمشكلات النفسية.ويتم إعداد البرامج الوقائية في هذا الصدد بغرض وقف تطور اختلال الأداء الوظيفي، حتى لا يصل الأمر إلى ماهو أسوأ.

٣- الوقاية من الدرجة الثالثة : وهي المصطلح الذي يستخدم أحيانا للإشارة إلى الإجراءات والبرامج التي يتم تطبيقها على الأفراد الذين يعانون بالفعل من مشكلة، على الرغم من أن الهدف الذي تسعى مثل هذه البرامج إلى تحقيقه قد يتمثل في منع تطور

تلك المشكلة لدى هؤلاء الأفراد إلى الأسوأ. وهذا المصطلح لا يستخدم على نطاق واسع فى التراث السيكولوجى، نظراً لأنه يعادل أو يساوى العلاج. ومع ذلك فإن هذا المصطلح ذا أهمية، نظراً لأنه يضع كل من الوقاية والعلاج على متصل continuum من النقاط التي تتعلق بالتدخل (kazdin,2000)

**ثالثاً : الحاجة إلى الوقاية النفسية**

تشمل مجالات الوقاية النفسية فى مرحلة الطفولة كل ما يؤدى إلى سعادة الطفل وتعظيم صحته النفسية وتنمية مهاراته الحياتية والاجتماعية، وزيادة مرونته وقدرته على مواجهة الضغوط بل والعمل تحت الضغوط وتقليل الآثار السلبية للضغوط عليه. وتبرز الحاجة إلى الوقاية النفسية فى كثير من جوانب حياة الطفل والحاجة تبدو ملحة إذا علمنا أن واحد من كل خمس أطفال قد يكون فى حاجة إلى تدخل نفسي أو اجتماعي. وأن وجود عوامل خطورة نفسية وعدم التدخل فى الوقت المناسب يترتب عليه زيادة المشكلات النفسية والانتحار وعدم القدرة على مقاومة ضغوط الأقران. وزيادة السلوك الجانح، وانخفاض مستوى التحصيل، وإدمان المخدرات، وارتكاب الجرائم مما يشكل خطراً على الفرد والأسرة والمجتمع (kazdin,2000)

**رابعاً : الإجراءات الوقائية**

(أ) الإجراءات الوقائية الحيوية : تركز الإجراءات الوقائيّة الحيوية على خدمات رعاية الأم قبل الحمل وأثنائه، وكذلك الرعاية الصحية لكل من الأم والطفل، وتتضمن الإجراءات الوقائية الحيوية مايلي :

الصحة العامة : وتشمل:

- رعاية الأم طبياً ونفسياً منذ وقت الإخصاب وأثناء الحمل وعند الولادة وبعدها وخاصة الأم التي سبقت أن ولدت أطفالا ناقصي النمو أو بهم تلف فى المخ.
- وقاية الأطفال من الأمراض وتنمية المناعات لديهم وتحصينهم وتطعيمهم ضد الأمراض المعروفة وتغذيتهم بشكل ملائم.
- الوقاية من العوامل الخطرة فى البيئة ومراعاة الاحتياجات الخاصة بالسلامة وتجنب الحوادث.
- تكوين عادات النظافة.
- إعداد الوالدين لدور الوالدية الفاعلة بخصوص الأهمية الانفعالية لميلاد طفل والتفاعل مع الطفل منذ لحظة الميلاد حتى يستطيع تكوين رابطة تعلق آمنة مع الأم.
- الفحص الدوري لضمان الاكتشاف المبكر لأي مرض عضوي.

- تهيئة الظروف التي تؤدى إلى أفضل مستوى لضمان مقاومة ضغوط الحياة.
- العلاج النفسي والاجتماعي المبكر لإزالة العوامل المسببة للاضطراب الانفعالى.
- مساعدة الفرد على تحقيق التوافق العقلي والانفعالي.
- النواحي التناسلية وتشمل :
- منع ولادة أطفال لوالدين لديهما أمراض وراثية.
- رسم خريطة كروموزمية للعروسين تفيد فى التنبؤ باحتمال وجود مرض عضوي فى نسلهما مستقبلاً.
- دراسة التركيب الفعلي للموروثات "الجينات"
- للتفريق بين الموروثات العادية والمرضية وإذا أمكن تصحيح الوضع مما يؤدى إلى منع المرض الوراثي خاصة مع تقدم علم الهندسة الوراثية.

(ب) الإجراءات الوقائية النفسية: مفتاح الصحة النفسية هو أن ينمو الفرد نمواً سليماً وينشأ تنشئة اجتماعية سوية، وأن يتوافق شخصياً واجتماعياً ومهنياً. وأن الوقاية النفسية للطفل ترتبط بالأمومة الجيدة الكافية المتمثلة فى أن تشعر الأم ذاتها بالأمن النفسي والثقة، وتعطى شعوراً للطفل بالأمن والثقة والقيمة من خلال الاستجابات لحاجاته الجسمية والنفسية وأهمها تقبله والاعتراف به ككيان مستقل عنها وتعويده على تحمل الإحباطات ومواجهة القلق والتعاطف معه، وتفهم مشاعره، والاستماع إليه والاستمتاع بمشاركته فى أنشطته، وتشجيعه على الإنجاز، بالإضافة إلى مساعدته على تكوين تصور واقعي لذاته وللعالم المحيط به.

وتعرض ممدوحة سلامة (١٩٩٥) للظروف والإجراءات البيئية المشجعة للنمو السليم والمرتبطة باستمرار السلامة النفسية للطفل فى مواجهة الأحداث كما يلي:

١- الظروف والإجراءات التي تتيح الوفاء بحاجات الطفل الأساسية وتقوى سلامته الجسمية النفسية والتي تتيح إشباع حاجاته للطعام والدفء والراحة .
٢- الظروف البيئية التي تهيئ الأمان والأمن النفسي بما توفره من علاقات مستقرة ثابتة، ومصادر للاطمئنان يمكن اللجوء إليها حين تتأزم الأمور .وتقوم هذه العلاقات كقاعدة أمن تتيح للطفل أن يستطلع ما في بيئته من خبرات جديدة ويعود إليها .كما تمثل هذه العلاقات سنداً اجتماعياً وانفعالياً للطفل يزيد من شعوره بالقيمة .
٣- الظروف البيئية التي تتيح نماذج طيبة للسلوك والقيم الأخلاقية والاتجاهات يمكن أن يقتدي بها أو يقلدها لا شعوريا(جزء من عملية التوحد للطفل)

٤- البيئة المهيئة للخبرات المتنوعة: فالطفل يخبر العالم من خلال ما يقوم بـه مـن ألعاب، ومن خلال ما يتناوله من لعب،ويساعده كم ونوعية اللعب فى تنمية عالمه المعرفي، كذلك تتزايد معارفه بما يمكن للبيئة أن تهيئه من خبرات طيبة كالكتب أو زيارة المتاحف. كذلك تقوم الخبرات الاجتماعية بدور محوري فى تنميـة عالمـه الاجتماعي والانفعالي.

٥- البيئة النفسية تتيح الاتصال اللغوي السليم فمن خلال تبادل الحديث مع الآخـرين تزداد حصيلة الطفل اللغوية، وتعد البيئة التي يتميـز فيهـا الاتـصال بـالغموض والتضارب بيئة منذرة بظهور المشكلات.

ويشير كازدين (kazdin,2000) إلى وجود بعض العوامل الواقية فـي المرحلـة الابتدائية منها:

- تعليم الطفل الواجبات الدينية لأن الدين يمحص أفكاره، ويجـرب مهاراتـه اللغويـة وينقل مشاعره ويعبر عن اتجاهاته، ويتأثر نمو الطفل بفرص الاتصال اللغوي بالكبار فى بيئته.ونوعيه هذا الاتصال ومضمونه، وهو خير وقاية للطفل فى الأزمات.
- التوافق الأسرى والزواجي كجو نفسي آمن للنمو السليم.
- إشعار الطفل بالاهتمام والاحترام والتقدير الإيجابي غير المشروط.
- تهيئة الطفل للدخول للمدرسة وإلحاقه بدار الحضانة حتى يتعـود علـى الانفـصال التدريجي عن الأسرة ولا يعيش خبرة الفقد والتي يترتب عليها مشاعر قلق الانفصال أو الاكتئاب.
- تعاون الأسرة او المدرسة فى حل المشكلات التى يعانى منها الطفل قبل أن تتفاقم.
- أن يتسم المعلم بالصبر والعدل والمرونة وإشعار التلاميذ بقيمتهم وأهميتهم.
- تشترك المدرسة والأسرة فى تدريب التلاميذ على الكفاية الاجتماعية والتحكم الذاتي، ومقاومة ضغوط الأقران، والعمل التعاوني ومهارات حل المشكلات، وإدارة الحـوار والتواصل.

أما فيولا الببلاوى (٢٠٠١) فترى أن دور الأسـرة الوقـائي لابـد أن يتـضمن تحصين الأطفال فى مواجهة ضغوط العصر كما يلي :

١- ينبغي أن تقوم الأسرة بدور فعال فى إعداد الطفل للتغير وفى توقـع التغير. فالمدى الزمني للتغير الثقافي قصير جداً. فتغيرات مهمة قد تتلاحق بـشكل متسارع إبان فترة وجيزة من الوقت، وقد تقع تغيرات فى خلال عقد من الـزمن أو أقل. وتتطلب من الأسرة تغيراً في وظائفها ومسئولياتها. وإزاء حقيقة التغير هـذه

فى عصرنا. فإن دور الأسرة في نقل الثقافة إلى الطفل ينبغي أن يوجه بالدرجة الأولى إلى إعداد الطفل للتغير وتوقع التغير. أما إذا لم تستجب الأسرة لهذه التغيرات الحادثة فى ثقافة العصر واتخذت موقفاً مناهضاً أو دفاعياً ضد التغير وحاولت نقل هذا الاتجاه إلى الطفل. فإن هذا الطفل قد ينمو ليعيش فى عالم اللاواقع.ومثل هذه الأسر ليس بالقليل وأطفالها يدفعون غالباً ثمناً باهظاً من سوء التوافق المستمر مع المجتمع.

٢- ينبغي أن يكون للأسرة دورها فى تدريب الطفل على حسن الاختيار والانتقاء إزاء ما يتعرض له من مثيرات متباينة فى المجتمع.فالتغيرات ليست كلها مهمة ومرغوبة، ففيها المناسب وفيها غير المناسب، كما أن بعض التغيرات قد يكون موقوتاً بفترة قصيرة وسرعان ما تزول، ويستلزم ذلك من الأسرة تدريباً للطفل على التقييم والنقد لكل ما يخبره في عالمه المتغير. وإذا كانت الأسرة تعد الطفل للتغير ولتوقع التغير.فإن عليها أيضاً أن تنمى فيه قدرته على مقاومة التغير فى بعض الحالات على أساس من التقييم والنقد.

ومن هنا يأتي فى طليعة مدخل علم النفس الإيجابي قضية الوقاية، إذ أصبح علماء النفس خلال العقد الأخير مهتمون بصورة كبيرة بقضية الوقاية، بل كان موضوع الوقاية القضية الرئيسة التي تم التعامل معها فى الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم النفس فى سان فرانسيسكو عام (١٩٩٨) والسؤال الرئيس فى هذا الشأن، كيف يمكن منع مشكلات معينة مثل الاكتئاب أو سوء تعاطي المخدرات، أو الفصام لدى صغار الناس المهيئون جنينياً، أو الذين يعيشون فى سياقات تحث أو تدفع باتجاه هذه المشكلات؟ كيف يمكن وقاية الأطفال من العنف فى فناء المدرسة، لاسيما الأطفال الذين ينقصهم الرقابة والمتابعة الأبوية، المنضمون للعصابات، والذين يسهل عليهم الحصول على الأسلحة.

وما تعلمناه خلال الخمسين سنة الماضية أن نموذج المرض لا يدفعنا صوب الاقتراب من الوقاية من هذه المشكلات الخطيرة.والحقيقة أن الخطوات الرئيسة فى مسار الوقاية تأتى من سياق يركز على إيجاد وتطوير أو تأسيس الكفاءة بصورة متسقة بدلاً من مجرد تصحيح العجز. وتم اكتشاف أنه لدى البشر مكامن قوة تعمل كمحصنات طبيعية، وبمثابة أمصال مناعة وتحصينات شديدة الفعالية ضد المرض النفسي: الصلابة النفسية، الجرأة (القوة العاطفية التي تنطوي على ممارسة الإرادة لتحقيق الأهداف في وجه معارضة خارجية أو داخلية) الشجاعة (عدم الهروب من خطر أو تحدي أو

صعوبة، التحدث بالحق حتى في وجود معارضة، القيام بالأفكار التي تؤمن بها حتى ولو كانت غير منتشرة) المثابرة (الانتهاء بما يبدأ المرء، الاستمرار على العمل بالرغم من العقبات السعادة في الانتهاء من الواجبات) الصدق (التحدث بالحقيقة ولكن بالأعم تقديم النفس بطريقة غير مزيفة وبدون تظاهر، تحمل مسئولية المشاعر والأفعال) الطاقة (مواجهة الحياة بنشاط وحيوية، عدم ترك الأطفال في منتصف الطريق وكأن الحياة مغامرة، الشعور بالحياة و النشاط فيها) والشجاعة والتطلع إلى المستقبل والتفاؤل ومهارات العلاقات البينية، وإيجاد عمل والمثابرة والقدرة على الانسيابية أو التدفق والبصيرة...الخ.

والمهمة الرئيسة للوقاية فى هذا القرن الجديد إيجاد علم لمكامن القوة البشرية مهمته فهم وتعلم كيف يمكن تحسين وتعزيز وتنمية هذه الفضائل لدى الأطفال. وقد تبنت البحوث والدراسات فى مجال الوقاية والتحصين هذا المدخل، وحاولت تنمية مهارة معينة يمتلكها كل الأفراد، لكن عادة ما تستخدم أو توظف بصورة خاطئة وفى المكان الخطأ تسمى هذه المهارة مهارة التساؤل والمقاومة والدحض (Beck &clark 1988) وتعد هذه المهارة أساس ما يعرف "بتعلم التفاؤل" إذا وجد شخص خارجي منافس لك فى وظيفتك، اتهمك ظلماً بأنك فشلت فى عملك، وبالتالي يرى أنك لا تستحق الوضع الذي تأخذه.عليك إذن أن تقاومه، تدحض معارفه من خلال النقاش العقلي، ومعك كل الأدلة والشواهد لتأكيد على أنك تؤدى عملك على أكمل وجه. لكن إن اتهمت أنت نفسك زيفاً بأنك لا تستحق الوظيفة التي تعمل بها. بما يمثل محتوى التفكير التلقائي للمتشائمين.فلن تقوم بدحض مثل هذا الاتهام.وعليه إذا كانت الاتهامات آتية إلينا من داخلنا نميل إلى الاعتقاد بصحتها. لذا فإن برامج التدريب على "تعلم التفاؤل" تهدف إلى تعليم الأطفال والراشدين تعرف وإدراك تفكيرهم الكارثى، وإكسابهم مهارات تفنيد ودحض هذا النمط من التفكير (Seligman , et al,1995,1999)

ولقد تبين أن تعلم التفاؤل ونعنى به التوقعات الإيجابية والتفسيرات الإيجابية بوصفها نمطاً فى التفسير يرتبط بتحقيق نتائج إيجابية على مدى الحياة، ولكن كيف تتحقق هذه النتائج؟ تتمثل قيمة تعلم التفاؤل كما ورد فى كتابات كثير من الكتابات فى ارتباطه بالمثابرة فى السعي نحو الأهداف. فتعلم التفاؤل منوط ببناء تصورات إيجابية عن المستقبل تسهم فى استمرار الأفراد فى بذل الجهد لتحقيق أهدافهم، مثل هذا التوجه قد يؤدى إلى تحقيق نتائج جيدة فى معظم الأوقات، ومعظم المواقف ولكنه قد يحمل احتمالات معاكسة، إذا كانت التوقعات الإيجابية تؤدى إلى تجاهل حقائق أو معلومات

واقعية وموضوعية حول المخاطر المحتملة في البيئة أو تؤدى إلى الاستمرار فى بذل الجهد لتحقق أهداف غير قابلة للتحقيق.

وأحد المناحي المهمة لنفهم كيف يبحر المتفائلون فى خضم هذه المخاطر هو دراسة العلاقة بين منظور التفاؤل ومعالجة المعلومات السلبية والجهد المبذول فى حل المشكلات سواء منها القابل للحل أو غير القابل للحل (Aspinwall,1998) وقد تبين من هذه الدراسات أن تعلم التفاؤل يرتبط بدرجة أكبر وليست أقل بالانتباه للمعلومات السلبية، وأن المتفائلين حين تواجههم مشكلات غير قابلة للحل أسرع وليسوا أبطأ فى الابتعاد عنها عند وجود بديل، تقدم لنا هذه النتائج خاصيتين مهمتين عن تعلم التفاؤل يصعب التوصل لهما بالاقتصار على استخدام منحى السمات:

١- إن تعلم التفاؤل لا يتحقق بتجاهل المعلومات السلبية، فتعلم التفاؤل منوط بتركيز الانتباه على المعلومات الخاصة بالمخاطر.

٢- أن تعلم التفاؤل يتصف بالمرونة: فتعلم التفاؤل يقوم بتعديل سلوك الأفراد تبعاً للخصائص الموضوعية للمشكلات التى يواجهونها.

هذه النتائج وغيرها تقدم لنا رؤية مختلفة لتعلم التفاؤل، فتعلم التفاؤل ليس مرادفاً للخصائص المميزة للشخصية مثل مركز التحكم الداخلي، وكفاءة الذات، وإنما يتمثل فى القدرة على الاستخدام المرن لأكبر قدر من المهارات والموارد التى يتطلبها حل مشكلة ما أو تحقيق هدف ما، كما أن هذه القوة تستفيد من التيسيرات المتاحة مثل تسخير قوى الإرادة والذكاء الاجتماعى الانفعالى لتنمية القوى والإمكانات الإنسانية، أو مهارات تنظيم الذات التى تساعد على توظيف أفضل للخصال الشخصية فى الوقت المناسب وبالقدر المناسب (Staudinger et al ,199).

ويعمل هذا التدريب ويؤتى ثماره، وبمجرد تعلم مهارات الدحض والتفنيد.وتصبح هذه المهارات بمثابة آليات لتعزيز الذات. وقد أثبت "سيلجمان" أن التفاؤل المتعلم يقى الأطفال والراشدين من الاكتئاب والقلق.

إن معدل من يقولون لا لمندوبى شركة التأمين لبيع شهادات التأمين يفوق بكثير من يقول نعم بصورة تثبط الهمم، فقد وجد سيلجمان Seligman أن مندوبى البيع للمتفائلين بطبيعتهم باعوا شهادات التأمين أكثر من المتشائمين ولهذا يكون التفاؤل سبباً فى اختلاف النجاح فى عمليات البيع فكلمة لا لمندوب المبيعات المتفائل تعنى هزيمة صغيرة يكون رد فعلها أن يستجمع قدرته على تحريك ما لديه من حافز للاستمرار، فيقول لنفسه قد دخلت من المدخل الخطأ أو ان الفرد الذى تتحدث معه كان فى حالة

نفسية سيئة، أما مندوب المبيعات المتشائم فيترجم هذا الرفض بما معناه:أنا فاشل في هذا لن أستطيع أن أبيع شيئاً، وهذه ترجمة سوف تدفعه إلى اللامبالاة والانهزامية إن لم تصل به إلى الاكتئاب (جولمان، ٢٠٠٠)

هذه ويحدد سيلجمان مفهوم التفاؤل بالكيفية التى يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحهم وفشلهم. فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشئ ما يمكنهم تغييره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما المتشائمون أنفسهم يرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها، ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لأحداث الحياة، فالمتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يواجهونه يسبب لهم خيبة أمل كأن يرفض لهم مثلاً طلباً للحصول على وظيفة ما يميلون إلى تقبل هذا الموقف بإيجابية وأمل بعدها يضعون خطة عمل جديدة مثلاً أو يسعون إلى طلب المساعدة أو النصح من آخرين، فالانتكاسة بالنسبة لهم شئ يمكن علاجه، أما رد فعل المتشائمين لمثل هذه الكلمات-عكس المتفائلين- فإنهم يتصورون أنفسهم عاجزين عن فعل أى شئ يمكن ان يحسن الأمور فى المرة القادمة، وبالتالى لايفعلون شيئاً بالنسبة للمشكلة، إنهم يرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الذى سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم.

ويشير "سيلجمان" إلى أن التفاؤل يرتبط بالحالة الصحية الطيبة للفرد، حيث يصاب المتفائلون بأمراض معدية أقل بكثير مما يصاب به المتشائمون، ويتمتع المتفائلون بعادات صحية أفضل من تلك المتوفرة لدى المتشائمين، كما أن الجهاز المناعى أقوى لدى المتفائلين ومن المحتمل أن يعيشوا عمراً أطول من المتشائمين الذين يشعرون بالاكتئاب والرغبة فى التخلص من الحياة.

ولقد أشار "سيلجمان" إلى هذا العمل بهدف توضيح ما أسماه مبدأ ابنته "نيكي" والذي مفاده أن بناء القوة والتفاؤل وتعليم الناس متى يستخدمونه، بدلاً من إصلاح الضرر أو الأذى يقي بصورة فعالة من الاكتئاب والقلق. وشبيهاً بذلك أعتقد أنه إذا رغبنا فى وقاية المراهقين الذين يعيشون فى ظروف معينة من سوء استخدام المخدرات، لابد من تكثيف جهود الوقاية وليس العلاج.وبدلا من العلاج علينا أن نعظم جوانب القوة التي يمتلكها هؤلاء المراهقون بالفعل. فالمراهق الذي يعيش بعقلية منفتحة متطلعة إلى المستقبل، الذي يمتلك مهارات إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين، الذي يتأصل لديه تدفق وانطلاق للحياة من خلال ممارسة الألعاب الرياضية مثلاً، غير معرض لمخاطر سوء استخدام أو تعاطي المخدرات.وإذا أردنا وقاية صغار المهيئون جنينياً لمرض الشزوفرينيا. أرى أن إصلاح الخلل أو التلف غير مجدي. بدلاً

من ذلك يجب تعليم الفرد الصغير مهارات العلاقات الاجتماعية الفعالة وأن نعلمه إيجاد العمل، وأن نعلمه المثابرة والإصرار ومواجهة الشدائد والمحن. كل هذه العوامل تقلل بصورة كبيرة من مخاطر الشزوفرينيا.

والآن نحن فى حاجة إلى :

- موجة من البحوث فى مجال جوانب القوة البشرية، وفى مجال الفضائل الإنسانية الإيجابية التي تسمو بحياة الإنسان.
- نظام تصنيف جديد لجوانب القوة والفضائل الإنسانية يمثل أطروحة مضادة أو مناقضة للدليل التشخيصي والإحصائي الرابع للاضطرابات النفسية.
- آليات وأدوات قياس جوانب القوة والفضائل الإنسانية هذه.
- دراسات وتجارب تتبعية لفهم كيف تنمو هذه المكامن (Vaillant,2000)
- صياغة وتطوير واختبار فعالية برامج التدخل لبناء وتعظيم مكامن القوة والفضائل الإنسانية.
- الطلب إلى الممارسين المهنيين الاقتناع بأن أفضل ما يمكن أن يقوموا به فى حجرة الإرشاد النفسي تعظيم مكامن القوة والتميز الإيجابي لدى عملائهم بدلاً من إصلاح جوانب الضعف أو القصور لديهم.
- التأكيد على ضرورة تعاون علماء النفس، والأسر، والمؤسسات التعليمية والمجتمعات الدينية والمدنية، والجمعيات الأهلية لإيجاد وتطوير مناخ يحسن ويعزز من مكامن القوة والفضائل الإنسانية الإيجابية لدى البشر.

وتجدر الإشارة إلى أن النظريات النفسية الرئيسة تحاول الآن تأسيس علم جديد يدرس ما من شأنه تعظيم جوانب القوة لدى البشر، وتكوين المرونة الشخصية التي تمكن البشر، وكل البشر من التواؤم والتكيف الإيجابي مع التغير، بل وصناعة التغير وفق آلية تحسين نوعية وجودة الحياة الإنسانية. لم يعد يقيناً ضمن تفاصيل النظريات السائدة ما يشير إلى استمرار اعتبار الأفراد أوعية استجابة سلبية للمثيرات. بدلا من ذلك ينظر إلى الأفراد بوصفهم صناع قرار، متاح أمامهم بدائل واختيارات، لهم تفضيلات شخصية، يمتلكون سيطرة فعالة على الظروف المعاكسة، لديهم قدرة على التخلص من الشعور بالعجز ومن الإحساس باليأس.

ومن منطلق أنه إذا كان التحليل النفسي يؤكد الحتمية النفسية وتأثير الأحداث الماضية، وكانت السلوكية تؤكد الحتمية البيئية، وتأثير المدعمات فإن التيار الإنساني يؤكد أن الإنسان خير بفطرته ومدفوع لتحقيق إمكاناته الكامنة، وهنا يتفق النموذج

الإنساني مع النموذج المعرفي في تأكيده دور المعرفة والإدراك، فالإنسان يستجيب للأحداث وفقا لكيفية إدراكه وتقديره وتفسيره لها، ولذلك لا يمكن فهم سلوك الفرد دون الرجوع إلى إطاره المرجعي الذاتي (Engler,1995)

وتؤكد مفاهيم النموذج الإنساني على حرية الإرادة والاختيار، فالإنسان يمكنه الاختيار بين بدائل متعددة، وهو صانع لحياته وأفعاله وليس مجرد كائن سلبي تحركه الأحداث البيئية، أو يستجيب لدوافعه اللاشعورية، ويتبنى رواد التوجه الإنساني مفهوم الصيرورة Becoming وهى التغير الشخصي من فترة لأخرى من خلال توجه إلى غاية ما ننشده أن يكون استمرار هذا التغير فى اتجاه إيجابي، فيصبح الفرد أكثر قدرة وكفاية وفاعلية ونمواً، ويكمن وراء هذه الصيرورة النمائية ما يتبناه الفرد من هدف نهائي ويمثل تحقيق الذات هدفاً رئيساً لدى الإنسانيين، فالإنسان يسعى إلى أن ينمو ويتحسن ويصبح أكثر مقدرة ويعبر عن نفسه، ويحقق إمكانياته الكامنة ويثبت ذاته ككائن إنساني (طلعت منصور، ١٩٨٢)

وربما يؤصل علم وممارسة علم النفس الإيجابي لوجهة نظر لها تأثير مباشر على الوقاية من كثير من الاضطرابات الانفعالية الرئيسة. مما قد يكون له أيضاً تأثيران جانبان مهمين كذلك : جعل حياة الأفراد سوية من الناحية النفسية والجسمية، تزويدهم بكل ماتعلمناه عن علاقة جودة الحياة النفسية، وتأثيراتها على الحالة البدنية وإعادة توجيه علم النفس ليركز على المهتمين الأساسيتين وهما : جعل حياة الناس العاديين أقوى وأكثر إنتاجية، والاستفادة القصوى من الإمكانيات البشرية بالغة الرقى.

**خامساً: المناعة النفسية في ضوء علم النفس الإيجابي..**

يعتقد أنصار المذهب الطبي التقليدي أن النظام المناعي معزول عن نفسية الإنسان، وهم يرون أن المتغيرات النفسية مثل التفاؤل والأمل هى متغيرات غير مادية مثلها تماماً مثل الروح، وبناء على ذلك فهم لا يؤمنون بأن التفاؤل أو الاكتئاب أو الشعور بفقدان شخص أو شئ عزيز يمكن لها أن تؤثر على جهاز مقاومة الجسم، ولكنهم ينسون أن هذا النظام مرتبط بالدماغ، وأن حالات نفسية مثل الأمل تقود إلى حالات دماغية معينة تعكس بوضوح نفسية الفرد.وأن هذه الحالات الدماغية تؤثر على بقية الأعضاء. ومن هنا فإن عملية تأثير العواطف والأفكار على حالة المرض لاتنطوى على أي أسرار أو على ما ورائيات.

إن الدماغ يرتبط بجهاز المناعة الجسدي لاعن طريق الأعصاب فقط، بل وكذلك عن طريق الهرمونات تلك الوسائط الكيميائية التي تنتقل في الجسد عبر الجهاز الدوري،

ويمكنها أن تنقل الحالات الانفعالية من جزء إلى جزء أخر في الجسد. ومن الثابت أن الفرد حين يتعرض للاكتئاب تتغير حالة الدماغ هذه عنده، إن عدد الناقلات العصبية Neurotransmitters أى الهرمونات الناقلة للمعلومات من عصب إلى آخر يمكن أن ينخفض وفى وقت الاكتئاب تنخفض أعداد نوع معين من الهرمونات التى تنقل المعلومات بين الأعصاب، وهى الهرموتات التى تسمى بـ الكاتيكول أمينات Catecholamines

ماهى سلسلة الظواهر المادية التى عن طريقها يتلقى نظام مناعة الفرد معلومات عن كون الفرد متجهاً اتجاهاً تشاؤمياً، أو مصاباً بحالة اكتئاب أو عنده هموم؟ يبدو أنه حين يتقلص عدد الكاتيكول أمينات تتزايد فاعلية مركبات كيميائية أخرى تدعى الاندروفينات التى هى بمثابة مورفينات تفرزها العضوية بشكل طبيعي. إن خلايا النظام المناعي تملك مستقبلات تستجيب لمستوى الاندروفينات فى العضوية. وحين يكون مستوى الكاتيكول أمينات منخفضاً – كما فى حالة الاكتئاب – يرتفع مستوى الاندروفينات، ويستجيب الجهاز المناعى لهذا بشكل يؤدى إلى خفض فاعليته.

وقبل حوالي ثلاثين عاماً قام فريق من الباحثين (Bartrop et al,1979) الاستراليين ببحث ستاً وعشرين رجلاً كانوا قد فقدوا زوجاتهم إما بوفاة طبيعية أو بوفاة ناجمة عن حادث ما، تم فحص الدم عند كل مفحوص مرتين : المرة الأولى : بعد أسبوع من وفاة الزوجة، والمرة الثانية بعد ست أسابيع. وبفعل ذلك أمكنهم أن يقيموا نشاط الجهاز المناعي فى مرحلة الحداد. وجاءت النتائج لتؤكد أن عمل نظام المناعة خضع فى هذه المرحلة لانخفاض واضح : إن خلايا المناعة لم تتكاثر بنفس السرعة التي كانت لها فى الحالة الطبيعية. وبعد مضى شئ من الوقت عاد نظام المناعة إلى عمله الاعتيادي(peterson et al,1995:58-59)

ومن جهة أخرى دلت نتائج بحث أمريكي على أن الاكتئاب يؤثر كذلك فى طريقة استجابة الجهاز المناعي، حيث تناول بحث ما سبعاً وثلاثين امرأة تم قياس مستوى الاكتئاب عندهن. وعدد الحوادث السيئة التى صادفتهن. وكذلك عدد خلايا (T) الخلايا اللمفاوية، والخلايا السمية فى دمهن، وتبين أنه لدى النساء اللواتي يمررن بتغيرات هامة فى أسلوب حياتهن المعتاد، تم تسجيل مستوى فاعلية أقل للخلايا السمية الطبيعية، مما تم تسجيله لدى النساء اللاتي لم يتعرضن لمثل هذه الخبرات. وكلما كان الاكتئاب أعمق لدى المرأة كانت استجابة جهازها المناعي أسوأ (peterson et al,1995:60)

إذا كان في الإمكان الاكتئاب واليأس المؤقتين أن يخفضا من أداء جهاز المناعة فإن الاكتئاب الأكثر استمراراً ينبغي أن يكون قادراً على أن يخفض هذه الفاعلية لمدة أطول. وكما رأينا في ما سبق فالأفراد المتشائمون يتعرضون للاكتئاب بشكل أكبر وأعمق من الأفراد المتفائلين، ويمكن أن يعنى هذا أن للمتشائمين -على العموم – جهاز مناعة أضعف.

قام "سيلجمان" ومساعدوه بتطبيق أبحاث خاصة للتحقق من هذه الفرضية. قام الباحثون بفحص مجموعة كبيرة من كبار السن وكان متوسط عمرهم واحداً وسبعين عاماً. تم إجراء مقابلات مطولة مع هؤلاء الأفراد عدة مرات في العام. تم سؤالهم عن طرائق تغذيتهم وعن صحتهم وعن أحفادهم. وتم أخذ عينة من دمهم مرة خلال العام بهدف فحص عمل جهاز المناعة لديهم، وعلى أساس هذه المقابلات تم تقدير مستوى تشاؤم كل من هؤلاء الأفراد. ثم تمت مقارنة هذه النتائج مع نتائج فحص الدم لديهم. وتبين بالنتيجة أن الجهاز المناعي عند المتفائلين يعمل بشكل أفضل مما عند المتشائمين (peterson et al,1995:50)

هذا ويكتسب الفرد جهاز المناعة النفسية من خلال عملية التنشئة الاجتماعية ومن إشباع الحاجات الأولية والثانوية للطفل في مراحل العمل المختلفة، وكذلك الشباب والفتيات، كما أن التحليل العلمي الذي قام به (عبد الوهاب كامل) في عدد من دراساته على بعض الشباب الذين رفضوا بشدة التورط في الانحرافات السلوكية أو الاجتماعية كالإدمان والمخدرات والتطرف تؤكد وجود الخصائص النفسية التالية:

١- امتلاك الأفراد القدرة على الرفض الفوري لمجرد تلقي الموقف أو الفكرة الخاطئة، حيث أثبت التحليل انتشار كلمة "بس جرب" ولو لمرة، وعند دراسة بعض جوانب شخصية هؤلاء تبين أن المنزل قد قدم لهم الثقة بالنفس على أنها قوة الإرادة واحترام رأيه إذا قال "لا" في موقف معين، وبلغة علم النفس الإيجابي تشكيل إرادة الطفل منذ سنواته الأولى، وتدريبه على عمليات إعمال العقل فيما يتعرض له من أحداث، وتعويده احترام الآخرين ولكن بمنطق تفنيدها ودحضها، والأداء في ضوء ذلك.

٢- الحث الذاتي لمقاومة الفشل: فتكرار الفشل الذى يمر به الفرد يجعله أكثر عرضة للانحرافات السلوكية والفكرية والتورط في أعمال ضد المجتمع والقانون، وبلغة علم النفس الإيجابي تنشئة الطفل على امتلاك معطيات مواجهة النكسات

والأحداث المؤلمة، والاعتياد على التفسير المنطقي لها، واستعمال تفسيرات معرفية من شأنها أن تنمى تقدير الفرد لذاته، وتفعل توجهه العقلاني نحو المستقبل.

٣- تعلم التعبير عن الذات: حيث إن هناك عاملان أطلق على أحدهما عامل الحث الذاتي، وهى الخاصية النفسية التي تكتسب بالتدريب والتعلم من البيئة وعندما نسلب أبناءنا إرادتهم فإننا نمنع تلك الخاصية من التكوين، كما أن الحماية الزائدة عن الحد تمنع نمو الاستقلالية لديهم. فالحث الذاتي هو الدرجة التي يستطيع أن يدفع بها الفرد نفسه بعيداً عن الدائرة الخبيثة التي التفت حول عنقه (أفكار، بشر، مواقف) ليخرج منها إلى عالم الحرية والانطلاق نحو الأهداف الإيجابية. أما العامل الثاني فهو المسئول عن مقاومة الفشل ويرتبط بشدة بالعامل الأول، فالضحايا دائماً من الأبرياء الذين تعرضوا للفشل المستمر، وعاشوا ظروفاً فقدوا فيها الخصوصية النفسية (عبد الوهاب كامل، ١٩٩١) مما جعلتهم أدوات معيقة لغيرهم ويدركون بذلك أنهم لا حول لهم ولا قوة، وأن الأمور خارجة عن نطاق تحكمهم، مما يبين تشكيل عوامل التهيؤ للعجز المتعلم، وفى هذا الصدد فإن تشكيل مفردات المناعة النفسية تعد- فى الأساس- منظومة عقلية من الأفكار التفاؤلية المنظمة القادرة على إنتاج أفكار مضادة لأفكار العجز المتعلم فضلاً عن كونها حائط صد ضد أفكار ومعارف العجز المتعلم (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٨).

وفى هذا الصدد تشير الأبحاث إلى أن صحتنا تتأثر بأسلوب تفكيرنا وخاصة المتعلق بحالتنا الصحية. أو خذ مثالاً آخر: هناك أدلة تبين أنه يمكن لجهاز المناعة عندنا أن يعمل بشكل أفضل إذا كنا متفائلين. إن صحتنا كل متكامل، ولعل المثال الذى نعرفه جميعاً (العقل السليم فى الجسم السليم) هو صحيح فى الاتجاهين، فالجسم السليم كذلك يتعلق على ما يبدو بالتفكير السليم.

**أعراض فقد المناعة النفسية:** إذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية فإنه سوف يتعرض لاكتساب الصفات السلبية التالية :

١- ارتفاع القابلية للإيحاء: أى يصبح مهيئاً لاستقبال أى أفكار حتى ولو كانت خاطئة، فإذا كان فيروس "الإيدز" يخدع جهاز المناعة بالجسم، حيث يتخفى ليقوم بأفعاله التدميرية للخلايا (تكوين فيروسات جديدة) فإن الأفكار المدمرة تدخل متطفلة وأحياناً وراء ستار فكرى عادة ما يرتبط بالعقيدة والدين أو مفاهيم حساسة، كلما ارتفعت القابلية للإيحاء كلما توقعنا سرعة تشرب الأفكار الخبيثة وراء قوالب منطقية شرعية.

٢- فقدان التحكم الذاتي: أي نقص ثقة الفرد في امتلاكه عوامل التحكم في الأحداث، واختلال وعيه بالعوامل السوية والمنطقية للتحكم.
٣- الاستسلام للفشل: حيث يصبح الفرد معرضاً للتورط في الأعمال التخريبية والتدمير الاجتماعي، لأنه هو نفسه أصبح يحمل هذه الأفكار المدمرة التي تدفعه إلى السلوكيات المضادة لذاته ولمجتمعه.
٤- الانعزالية والشعور بالوحدة النفسية.
٥- فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة.
٦- حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف.
٧- الانغلاق والجمود الفكري.
٨- ظهور ما يشير إلى كثرة الكذب الدفاعي. بالإضافة إلى إمكانية تملك هؤلاء الأفراد الأمراض الاجتماعية الأخرى كالسرقة والإرهاب، والتطرف، والتورط في الإدمان (عبد الوهاب كامل، ١٩٩٩)

**الوحدات الأساسية لجهاز المناعة النفسية**

يعد جهاز المناعة النفسية منظومة معلوية أشبه ما تكون ببرمجيات software الحاسب الألي. تماماً كما نتحدث عن بنية العقل أو بنية الشخصية، فإن جهاز المناعة النفسية يفترض أنه يتكون من الوحدات التالية:

**١- وحدة تشكيل الأفكار المنطقية**

فعندما تهاجم الفرد فكرة مؤلمة أو فكرة وسواسية معينة أو تسيطر عليه فكرة مدمرة لنفسه أو للمجتمع، فإن من يمتلك تلك الوحدة بالتعلم والتدريب في أي مرحلة عمرية يستطيع تكوين الأفكار المنطقية المضادة لتلك الفكرة على أساس عقلي قوي محتواه "أن لكل فكرة فكرة مضادة" وتظهر براعة المعالج أو المربي أو المرشد أو حتى المدرب في مساعدة الفرد على كيفية تشكيل تلك الفكرة والتي سوف تخترق منظومة البرمجيات بالقشرة المخية لمحو أو إضعاف تلك الفكرة غير المنطقية لدى الفرد.

وقد يبدو لأول وهلة أنها مهمة صعبة، ولكنها ليست مستحيلة إذا ماتم حصر جميع الأفكار المدمرة لدى الفرد ثم على المعالج أن يتناول تلك الأفكار بالتحليل الدقيق في ضوء المعلومات العلمية المتاحة عن الحالة. ثم يتم تدريب الفرد على الاسترخاء أولاً وتقديم الحوار المنطقي مستخدماً في ذلك جميع أنواع المؤثرات ووسائل الإقناع لصناعة موقف تؤدي نتيجة التعامل معه إلى الوصول للفكرة المضادة، وهي الفكرة الإيجابية المطلوب إبدالها وتسمى تلك الفنية (الفكرة – الواقع)

**٢ـ وحدة التحكم الذاتي**

عندما يفقد الفرد المناعة النفسية بسبب تراكم الضغوط النفسية الذاتية والاجتماعية، والأسرية أو المتعلقة بالعمل فإن ثمة أعراضاً أساسية تظهر على تصرفاته منها: أفعاله تسبق تفكيره، ترتفع لديه القابلية للإيحاء حيث عدم ممارسة المنطق والعقل بكفاءة، تصرفاته تكون خاضعة للتحكم الخارجي، فالظروف الخارجية دائماً تصبح اليد العليا في توجيهه، ومن ثم التخبط والانعزالية، وفقدان الاستمتاع بالحياة وعدم النضج الانفعالي وجميع تلك الأعراض تجعله فريسة للانحرافات والصدمات المتعددة. وبرنامج تعلم التحكم الذاتي يمكن أن يخضع له الأفراد فى مختلف الأعمار بشرط اختيار المواقف الفاعلة، التى يتم التدريب عليها ومن خصائص التحكم الذاتي ومكوناته التى يجب تعليمها واكتسابها هى :

- رؤية الذات self – monitoring يتعلم الفرد كيف يراقب ذاته وكيف يعى أو يشكل وعياً بمناطق القوة لديه وحسن استثمارها، وقدرته على مواجهة أو استيعاب مواطن ضعفه.
- التقويم الذاتي Self – Evaluation يتعلم الفرد كيف يقيم نفسه، ويكتشف نقاط الضعف لديه، ووضع خطوات الحل أو العلاج.
- التدعيم الذاتي Self – Reinforcement وعى الفرد بمكافأته لنفسه عندما ينجح فى تحقيق هدف التعلم والتدريب.

والبرنامج يتضمن جلسات يتعلم العميل من خلالها متى؟ وكيف؟ ولماذا؟ وبماذا يلاحظ تصرفاته ويركز انتباهه على الظروف النوعية التي يظهر فيها السلوك غير المرغوب فيه وتعد وفقاً للحالة بشرط أن يتضمن التدريب مواقف حياتية يتعلم منها اكتساب المهارات الخاصة : برؤية الذات، ومهارات التقويم الذاتي، والتدعيم الذاتي.

**٣ـ وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل**

عندما يتعلم الفرد أساليب تكوين الأفكار المنطقية المضادة، ثم يستخدمها فى ممارسة واكتساب مهارات التحكم الذاتي فإن تعلم واكتساب خصائص الحث الذاتي Self – Induction يصبح ميسوراً، حيث تعد مهارة الفرد فى استيعاب الفشل ودراسته وتحليله منطقياً بإخراج نفسه من دوامة الدائرة الخبيثة التى تسيطر عليه، دون أن ينتظر مساعدة الآخرين له.

والقاعدة الأساسية: إن لم تتعلم كيف تدفع نفسك وتنتقد نفسك وتعتمد على نفسك فإنك لن تجد من سيأتي ليساعدك، ويخرجك من ورطة الدائرة الخبيثة التي تتحول إلى

دوامة نفسية تعزل الفرد عن نفسه وعن الآخرين. ويمكن التدريب على مهارات الحث الذاتي ومقاومة الفشل من خلال: ماذا لو تعرضت للفشل في...الخ؟ وهي تعتمد على جميع مهارات الحياة الأساسية:

فإذا ضاق بك المنزل فلابد من الخروج لمقابلة الأصدقاء أو ممارسة الرياضة، أو البحث عن البدائل، وأعظم مهارة أساسية تعكس كفاءة الحث الذاتي لدى الفرد هي: الهدوء وجمع وتحليل المعلومات الدقيقة عن الموقف بهدف الاستخدام الأمثل للطاقة النفسية.

وهنا يجب محاربة الأفكار السلبية الأساسية المرتبطة باختفاء خصائص الحث الذاتي: "التفكير في النكبات، فكرة أن كل شئ بالحظ، لا أستطيع تغيير الأشياء، أصل الظروف أقوى مني "والجلسات تدور دائماً حول إعداد قوائم خاصة بمواقف حياتية نجحت فيها، مع تحديدها بدقة ودراستها وتحليلها واستخدامها في بناء مكونات الحث الذاتي، ثم إعداد بعض المواقف التي فشلت فيها وتحديدها لمعاودة وضع البدائل لحلها بشرط أن يستخرج ويدعم وينشط المعالج أفكار الحلول من العميل نفسه، ويطلب منه المعالج أن يبدأ هو في تجريب البدائل حتى يصل إلى حل يرضى هو عنه ولو بدرجة ضئيلة حيث تزداد تلك الدرجة بالتدريج في المحاولات التالية مثل التدريب على رفض إشعال سيجارة عندما تقدم له بإصرار، أو الخروج من العزلة باستخدام مهارات التحدث والمجاملة.

وجدير بالذكر أن معرفة بروفيل المهارات الاجتماعية وأساليب قضاء وقت الفراغ عامل محوري جداً في التدريب على مقاومة الفشل، ويجب التأكيد على أن جميع الجلسات تتم من خلال الفرد ذاته، وفي ضوء التوجيه والإرشاد من المعالج، ولكنها تنصب على ذات الفرد، فهو الذي يقرر وسائل المكافأة التي يرغبها، ووسائل العقاب في حالة عدم تنفيذ الخطة، وتلك الفنية تعتمد على مدخل "روجرز" في التمركز حول العميل، والهدف دائماً وأبداً، هو كيف تخرج نفسك من الحالة التي أنت فيها "والتدريب على أهداف بسيطة ثم تتزايد في الصعوبة، وهذا يساعد كثيراً في اكتساب مهارات الحث الذاتي، ومقاومة الفشل، ومن ناحية أخرى يجب تبصير العميل بالعواقب والأزمات المتوقعة مع وضع سيناريو يواجه به الفرد الأزمة.

**٤ ـ وحدة التعبير عن الذات**

الحقيقة السيكولوجية دائماً تكمن في المضمون والمعنى الذي يتم اكتسابه، فالمضمون السيكلوجي للفرد ليس هو البيئة الفيزيقية أو الاجتماعية، أو المحتوى

الوراثي للفرد، ولكنه تفاعل حتمي بين جميع مكونات الوراثة والبيئة والزمن الذي يمضيه الفرد في التعلم (قد تكون البيئة ثرية ورائعة، وبها كل الإمكانيات وإنما الفرد يوجد فيها سلبي دون تعلم) من جانب، مع خبراته الذاتية ومدى الاستفادة من نتائج تصرفاته، وفي جميع الأحوال فإن ثمة طاقة نفسية تتولد داخل الفرد.

والطاقة النفسية أرقى صور الطاقة في الوجود على الإطلاق، لماذا؟ لأن جميع صور الطاقة تتحول من خلال الإنسان إلى طاقة نفسية هائلة، وتلك الطاقة النفسية لا بد لها من الخروج في أشكال وصور تختلف تماماً عن طبيعة تكوينها داخل الفرد. والطاقة النفسية نتاج راقي جداً لتفاعل جميع صور الطاقة داخل الفرد، وليست هي طاقة الليبيدو lipido والتي اعتبرها "فرويد" مصدر كل تصرفات الإنسان، ولكنها طاقة نفسية يطبق عليها جميع قوانين الطاقة المعروفة لنا، فالطاقة لا تفنى ولا تستحدث ولكنها تتحول من صورة لأخرى.

فالعلاقة بين الإنسان (حامل المعلومات) والبيئة (مصدر المعلومات) تؤدى إلى تشكيل محتوى نفس عصبي داخل الفرد، وتتحول هذه العلاقات إلى بنية نفسية، تظهر في وظائف يقوم بها تعرف بالحتمية المنطقية تتمخض عن طبيعة البناء، ومادام البناء يؤدى وظيفة فلابد من الطاقة النفسية ذات الطبيعة الدينامية التي لا تنفصل عن البناء والوظيفة، والسؤال الذي يطرح نفسه هو ما مصير تلك الطاقة النفسية؟ الإجابة ببساطة شديدة أن تلك الطاقة تخرج في جميع صور التعبير عن الذات في ضوء منظومة التعلم ونتاج وحدة تكوين الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الخاطئة، حيث يحدث التحكم الذاتي والذي يؤدى بدوره إلى الدفع الذاتي للفرد والحث الذاتي لمقاومة الفشل والإحباط.

كما قد تتوجه الطاقة النفسية نحو تدمير البناء الذاتي للفرد نفسه على هيئة مؤشرات تقوقع، وعدم استمتاع بالحياة، ورفض كل صور التوافق بل وأحياناً، الانفصال التام عن المجتمع وتحت تأثير تلك الطاقة السلبي على ذات الفرد يحدث التفكك وعدم الاتزان الذي يظهر عند الحالات الشديدة في الخلل الوظيفي للشخصية والحياة وقد يتعداه إلى الخلل الشديد في تكوينات القشرة المخية والوظائف البدنية.

وأحيانا تتوجه تلك الطاقة- في غيبة عدم وجود المنطق والتحكم الذاتي، ومقاومة الفشل- نحو تدمير الآخرين بصورة لفظية أو بصورة مادية وهو ذلك أيضاً يدمر نفسه ويدمر الآخرين. وقد تجد تلك الطاقة وسائل التعبير الذاتي عنها، فتخرج على هيئة تعبير انفعالي إيجابي، والتعبير الحركي بكل صورة، أو كتابة الشعر، وممارسة الرياضة، والتعبير بالفن.

**تحديات دراسة متغيرات علم النفس الإيجابى.**

رغم الحماس الهائل لما يمكن أن يتحقق من تطور فى فهم متغيرات علم النفس الإيجابى، فإننا ندرك أن هناك قضايا ومتغيرات عديدة تتطلب منا الحرص إذا كنا نريد لدراسة متغيرات علم النفس الإيجابى أن تقدم قيمة مضافة للمجال.

**أولاً**: قد يكون من أكثر القضايا أهمية تجنب استخدام ما تسفر عنه البحوث والدراسات فى مجالات علم النفس الإيجابى باعتبارها وصفة لما يجب وما لا يجب عمله أو باعتبارها قواعد أو قيماً يجب اتباعها فى الحياة، وهناك مشكلة لاتقل خطورة، فهناك خيط رفيع يفصل بين تقديم إيجابيات الفرد من أجل تحقيق سعادته وحسن حاله وجودة الحياة بين البشر، وبين منظومة قيم معينة والدعوة إليه، فهذا السلوك يحمل لعلم النفس باعتباره علماً مخاطر كبرى.

**ثانياً**: يجب أن نكون على حذر عند دراستنا للقوى الإنسانية، حيث إن ما يعتبر قوة فى موقف أو مجال ما قد يعتبر عائقاً فى موقف آخر أو مجال آخر، والعكس صحيح، إذ تشير نتائج البحوث أن بعض الخصائص التى ينطبق عليها تعريف القوة يتفرع عنها أمثلة قد لاتعتبر قوة، فهناك بحث يشير إلى أن مركز التحكم الداخلى والتصدى الصريح للمشكلات والتى تعتبر قوة قد تصبح عائقاً تحت ظروف التوتر الشديد أو اعتلال الصحة (Staudinger, et al 1999) أو فى المواقف التى يصعب السيطرة عليها (Filipp,1999) ففى بعض المجتمعات لاسيما المجتمعات غير الغربية كالمجتمعات الأسيوية وجد أن التشاؤم له دور توافقى فى حل المشكلات بأسلوب إيجابى فى هذه الحالات يكون التركيز على فهم العمليات التى يستخدمها الفرد للتمييز بين المواقف التى يمكن السيطرة عليها وتلك التى لايمكن السيطرة عليها، أو العمليات التى يساعد فيها الفرد على إيجاد حلول إيجابية للمشكلات، وهذه العمليات تقدم لنا معلومات قيمة عن القوى التى تأخذ أشكالاً مختلفة باختلاف المواقف (Chang,2001)

**ثالثاً**: تثبت الملاحظات والخبرات أنه ليس كل مايلمع ذهباً، فقد نرتكب أخطاء كبيرة إذا افترضنا أن كل ماهو إيجابى جيد، بمعنى أن المعتقدات والخصائص والخبرات الإيجابية كلها لها تأثير إيجابى على الصحة والسعادة النفسية والمجتمعية بدلاً من هذا الاتجاه المطلق المرتبط بفهم متى ترتبط المعتقدات الإيجابية بنتائج إيجابية، ومتى لاترتبط، وما تفسير ذلك، ولاشك فى أن هذا الفهم سوف يقدم لنا رؤية أكثر إيجابية وأكثر توازناً.

# الفصـل الـثاني

## العجز المتعلم لدى الأطفال
## المفهوم والتفسير والمواجهة

# الفصل الثاني

# العجز المتعلم لدى الأطفال

# المفهوم والتفسير والمواجهة

## مقدمة:

يختلف سلوك الناس حيال ما يعترضهم من مشكلات اختلافاً كبيراً، فمنهم من يمضى في التفكير وبذل الجهد للخروج من المشكلة، حتى وإن كان في حالة من التوتر الشديد، ومنهم من يسارع إلى الاستكانة وتعلم العجز، اقتناعاً في أنه لا يملك معطيات التعامل مع المشكلة، ومنهم من يضطرب ويختل سلوكه بعد محاولات تطول أو تقصر، فإذ به أصبح مهيئاً للعجز والمشاعر الناتجة عن الفشل، وبدلاً من أن يتجه بجهوده إلى حل المشكلة يلجأ إلى أساليب ملتوية ومتطرفة لا تقربه من هدفه بل تنأي به عنه ولا تحقق التكيف بينه وبين بيئته أو بينه وبين ذاته.

وفى ضوء طبيعة عملي عندما كنت أعرض بعض نصوص كتابنا- المعنون "العجز المتعلم قضاياه وسياقاته الاجتماعية والتربوية، الصادر عن مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة، والحائز على جائزة أفضل كتاب أصدرته مكتبة الأنجلو المصرية لعام ٢٠٠٩"- على زملائي، أن لهذه النظرية فوائدها لنا جميعاً، ورأيت فى الواقع كيف أنه فى كثير من الحالات أعانى أنا شخصياً من العجز المتعلم، وقال لى من يقرأ هذا الكتاب أن كثير منهم يجدون أننا جميعاً نعانى من هذه الظاهرة، ويشتكون بشكل أساس من مشكلات تكمن جوهرها فى اكتسابهم للعجز، أى من شعورهم (بعكس ماتوحى به الإمكانات الواقعية) بأنهم مهما فعلوا فإنهم غير قادرين على أن يؤثروا فى ظروفهم وأن يسيطروا على مشكلاتهم، ولما تجمع لدى عدد غير قليل من الحالات المشابهة، وجربت بنفسى هذه الطريقة فى فهم المشكلات ومواجهتها، رأيت أن أقدم هذا الفصل ضمن فصول هذا الكتاب وهو موجه بشكل أساس إلى كيفية التعامل مع شعور الطفل بالعجز.

وفى هذا السياق يدور هذا الفصل حول تعرض الطفل لنتائج غير قابلة للتحكم والخبرات التي يأخذها من هذه الخبرات وعلاقتها بانسحابه أو مواجهته للأحداث، وهل تؤثر هذه الخبرات على أداء الكائن الحي فى المهام المقبلة؟ من الذي يواجه أو يتمثل الموقف عندما يصادف فشلاً؟ ولماذا؟ وللإجابة على هذه الأسئلة قام "سيلجمان"وزملاؤه (Seligman & Maier,1967;Over Maier & Seligman,1967) بتعريض مجموعة من الكائنات الحية لعدد من الصدمات المؤلمة، والتى لم يكن في مقدور الكائنات الحية

الهروب منها أو تفاديها، إذ لا يوجد منفذ في الغرفة تهرب من خلاله الكائنات الحية حيث كانت أرضية الغرفة "مكهربة" وكانت الكائنات الحية لدى تعرضها لصدمة كهربائية تركض في الغرفة بحثاً عن مخرج فلا تجد، وبعد تعرضها لعدد من الصدمات استسلمت الكائنات الحية، وظلت رابضةً على أرضية الغرفة المكهربة، وكان هناك مجموعة أخرى من الكائنات الحية لم يكن لها سابق خبرة بتلك الصدمات المؤلمة والحتمية، حيث وضعت هذه المجموعة فى مكان تستطيع فيه تجنب أخذ الصدمة الكهربية، حيث تعلمت كيف تستجيب لحل هذا الموقف المشكل عن طريق الجري إلى غرفة أخرى كانت متوفرة في الموقف التجريبي، أي في المرحلة الثانية من التجربة أدخل الباحث منفذاً "خفياً" للهرب، ولقد كان سلوك الكائنات الحية التي سبق لها التعرض للصدمات الحتمية مختلفاً عن سلوك تلك التي لم تمر بهذه الخبرة، فبعد تلقى أول صدمة توقفت المجموعة الأولى عن الجري، وظلت في حالة يائسة تحاول الانسحاب من أداء مهام الهروب من الصدمات، يبدو أنها قبلت المثير المؤلم، ولم تحاول تعلم استجابة الهرب واكتسبت نوعاً من العجز واختل أدائها، وفقدت القدرة والدافع على السلوك، أى ظلت تتلقى الصدمة الكهربائية وهي مستسلمة، والسبب أنها كانت قد تعلمت من التجربة أن لا جدوى من محاولة الهرب، وهذا هو الدرس الذي تعلمته واستمرت عليه في المرحلة الثانية من التجربة التي كان بمستطاعها أن تهرب من الصدمات الكهربائية. وعرفها "سيلجمان" بأنها حالة "عجز متعلم" لأن الكائن الحي اعتقد وتعلم وتوقع أن استجابته لن تؤثر فى النتيجة (Seligman,2002).

وفى هذا السياق لاحظ التجربة التالية التي أجريت على ثلاث مجموعات من الكائنات الحية التي أعطيت إما :

١- صدمة لامفر منها ٢- صدمة يمكن الفرار منها ٣- لا صدمة (مجموعة التحكم).

الكائنات الحية فى أول مجموعتين أعطيت صدمات حادة (خمس ثوان مرة كل أربعة وستين يوم) فى مجموعة الصدمة التى لامفر منها، تحدث الصدمات مهما نبح الكائن الحى أو تحرك بعنف وجنون، واستمرت الصدمة خمس ثوانٍ كاملة بلا توقف. أي أن الصدمة هنا لايمكن الفرار منها أو تجنبها.

أما فى المجموعة ذات الصدمة التي يمكن الفرار منها، فكانت الكائنات الحية تستطيع أن تلغى الصدمة بالضغط على مفتاح على الحائط بالقرب من أنوفها، ولذلك كان للكائنات الحية رد فعل للفرار من الصدمة، ألا وهو بضغط الزر، أما بالنسبة للمجموعة

التي لا يوجد بها صدمة فقد كانت الكائنات الحية توضع فـي مواقـف لكـن لا تعطـى صدمات كهربائية.

تألفت المرحلة الأولى (التعليمية) من التجربة ثنائية المراحـل علـى التعـرض لصدمات لا يمكن الفرار منها / يمكن الفرار منها /عدم التعرض لـصدمات. أمـا فـى المرحلة الثانية (التجريبية) فقد تمت معاملة جميع الكائنات الحية على حد سواء، فكلما وضعت فى صناديق شفافة (كل كائن حى لوحده) وفى الصندوق قسمين منفصلين بجدار ارتفاعه بكوع الكلب، الطرفين بنفس الشكل والارتفاع، إلا أن الأولـى تحـوى شـبكة أرضية يمكن من خلالها تمرير صعقة كهربائية، أما الثانية فهي أمنة من الصدمات.

كانت الكائنات الحية توضع فى القسم ذو الـشبكة الأرضـية، ويعطـى صـعقة كهربائية يسبقها وميضاً من الضوء داخل الصندوق عشر ثوان، وبعد ذلك تأتى الصعقة حتى مدة دقيقة أو حتى يقفز الكلب فوق الجدار (Seligman &Maier,1967)

فالكائنات الحية فى المجموعة ذات الصدمة التي لامفر منها، والكائنـات الحيـة ذات الصدمة التى يمكن الفرار منها تعلمت كيف تتفادى الصدمة داخل الـصندوق عنـد صعقها فى بادئ الأمر كانت تركض بجنون وتسقط فوق الحائط بالـصدفة أو تتـسلقه، وتقفز من فوقه، ولكن من خلال التجربة والخطأ تعلمت أنه إذا تخطت الحـاجز يمكنهـا الفرار من الصدمة، وبعد محاولات قليلة استطاعت الهرب عند ومـيض الـضوء، أمـا بالنسبة للكلاب فى مجموعة الصدمة التى لامفر منها، فقد تصرفت بطريقة مختلفة جداً، فعند بدء الصدمة تركض وتصرخ كالمجنونة، ولكنها تتوقف بعد ذلك وتسلم أمرها حتى تنتهي الصدمة، وبعد عدة محاولات يأست الكائنات الحية وتقبلت فكرة الـصدمة كـأمر مسلم به، وبعد عدة محاولات لم تقم الكائنات الحية بأية مناورات هرب على الإطـلاق، فقد تعلمت من الربط أن قدوم وشدة وحدة وزمن الصدمة تكون خارج نطـاق قـدرتها وتحكمها، وأدركت أن الهرب خارج عن قدرتها.

وفى تجربة أخرى شهيرة أحضر "سيلجمان" كلبـاً ووضـعه فـي صـندوق ذى حجرتين ثم أصاب الكلب بلسعة كهربائية صغيرة وما كان من الكلب – بشكل طبيعى– إلا أن انتقل إلى الحجرة الأخرى هروباً من اللسعة. أخذ العالم هذا الكلـب ووضـعه فـى صندوق آخر محكم الإغلاق حيث لامهرب من اللسعات الكهربائية التى وجهت له. حاول الكلب تلافى هذه اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل، وعندما جلس في مكانه مستسلمًا يائسًا. لم تنته التجربة بعد، فالجزء الأكثر إثارة أنه عندما نقل الكلب إلى الصندوق الأول ذي الحجرتين وسلطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجأة أن الكلب بقي مكانه يتـأوه

ألمًا دون أي محاولة للهرب من اللسعات المؤلمة!! وكان تفسير ذلك أن الصدمات التي تلقاها الكلب سابقًا في الصندوق المغلق والتي ما كان من الممكن الهروب منها، جعلت منه غير قادر على التعامل مع الحالة الحالية. لقد تعلم الكلب أن المحصلة النهائية غير مرتبطة بسلوكه (أي ببحثه عن مهرب من اللسعات) فمهما فعل فلن يفيده في شئ، ومن هنا تعلم العجز(Buys& winefield 1982)

كانت هذه التجربة وما سبقتها أساس نظرية «العجز المتعلم» التي تفسر الاكتئاب، وما يصاحبه من حزن وضيق وانعدام للأمل كنتيجة لتعرضنا في الماضي لصدمات نفسية لا يمكن لنا توقعها أو التحكم بها وفعل شيء تجاهها. ومن ثم أصبحنا يائسين عاجزين عن التعامل مع أحداث الحاضر وتحدياته.

التعميم المدهش الذي نتج عن ذلك هو عندما توضع الحيوانات في موقف لا يمكنها التحكم فيه، فإنها تطور توقعاً بأن سلوكها المستقبلي سيكون له عدم تأثير على ما سيحصل لهم، وهذا الإدراك بأن أعمال الفرد الإرادية لن تؤثر على النتائج أو العواقب وهذا هو جوهر "العجز المتعلم".

ولتفسير ماسبق نظر "سيلجمان" إلى الكلاب التى تعلمت العجز، وقد أدرك تماماً بأن ماحدث هو شئ أهم بكثير مما يمكن أن تجلبه أى تجربة على انتقال الخبرات، ففى هذه المرحلة المبكرة من التجربة- وبالمصادفة البحتة- يبدو أنه قد تم تعليم الكلاب العجز، ولهذا فإنها قد استسلمت، لم يكن للصوت أى أثر فى العملية ككل، إن هذه الكلاب فى سياق تشكيل الاستجابة الشرطية لديها تجاه الصدمة، شعرت بالألم يأتى ويذهب بغض النظر عما إذا كانت الكلاب تقفز وتعوى أم لا، استنتجت من ذلك أو بالأحرى تعلمت أن كل ماتفعله فى هذا الموقف لايؤثر على الموقف الذى تتعرض له فى شئ، لماذا إذاً عليها أن تفعل أى شئ؟ إن لإثبات مثل هذه الإمكانية آفاقاً مدهشة فى فهم ظواهر سلوكية إنسانية معقدة. إذا كانت الكلاب قد استطاعت أن تتعلم شيئاً معقداً مثل أن أى جهد تبذله لن يقود إلى أى نتيجة، فمن الممكن إذاً أن تفترض أن نفس الشئ يمكن أن يحدث فيما يتعلق بالعجز المتعلم عند الإنسان.

**الخوف والقلق فى ضوء بيولوجيا العجز المتعلم..**

يشير الخوف إلى مجموعة معقدة من الانفعالات والتغيرات الفسيولوجية والسلوكية الناتجة عن التعرض لخطر ما، وقد يكون الخوف فطرياً أو مكتسباً، ومن هنا يكون الخوف مميز من خلال الإحساس بالخطر المتوقع والاستثارة الفسيولوجية (الجهاز العصبى السمبثاوى، الهيموثلاموس، الغدة النكفية) وتظهر السلوكيات الدفاعية وهذا يعد

استجابة للشعور بقدوم الخطر، أما القلق فيتضمن عديد من نفس التغيرات الانفعالية والسلوكية والفسيولوجية، ولكن فى ظروف لا توجد مثيرات واضحة لهذه الردود الانفعالية ويمكن تعريف القلق بأنه عبارة عن انفعال يدل على وجود خطر ولكن لا نستطيع تحديده، أو حتى إذا عرف السبب نجد أنه لا يوجد تكافؤ بين كم القلق وهذا السبب، ويختلف القلق عن الخوف حيث يرتبط الخوف بمصدر خطر معروف وترتبط قوة الخطر بدرجة الخطر (Goodwin,1986:3) وبطريقة أخرى يمكن النظر إلى أن الخوف يُجلب بواسطة البيئة المحيطة، وعندما ينتهى مصدر الخوف ينتهى الخوف، عكس القلق الذى لا يرتبط بمؤثر خارجى وبالتالى يستمر وقت أطول حتى بعد زوال مسببه.

وتؤدى الضغوط غير القابلة للتحكم إلى خوف أكثر مقارنة بالضغوط القابلة للتحكم، وهذا ما أكدته دراسة مبكرة "لمورر وفيك" (Mowrer & Viek, 1954) والتى وجد فيها أن تعريض فأر لصدمة غير ممكن الهروب منها يؤدى إلى عدم رغبة الفأر فى تناول الطعام مقارنة بالفئران الذين يتعرضون لصدمة ممكن الهرب منها. وأكد "ميللر وسيلجمان" (Miller &seligman, 1975) هذه النتائج حيث تظهر الفئران الذين يتعرضون لصدمات غير ممكن الهرب منها مستويات مرتفعة من السلوكيات الدفاعية مقارنة بالفئران الذين يتعرضون لصدمات ممكن الهرب منها وحتى لو كان نفس القدر من المدة التى يتعرض لها. ويكون رد الفعل الأساسى للفئران سواءً عند التعرض للمسبب مثل القط مثلاً أو لمؤثر يتعلمه الفأر وتبعه الخطر مثل نغمة معينة تدل على أنه حدث مؤلم كصدمة كهربية وشبكة الحدوث هو التجمد وعدم الحركة.

فغياب الحركة تجعل الأشياء أكثر صعوبة أمام المفترس إذ أنه من الواضح أن درجة التجمد تختلف بعوامل تتعلق بدرجة الخوف، ولأنها شديدة الحساسية لاختلاف درجة الخوف. ومن هنا يمثل التجمد مقياس سلوكى جيد بين الفئران ( Fanselow & Bolles, 1979). وتتجمد الفئران أكثر فى بيئة يكون فيها التعرض لصدمة غير متحملة عن تلك التى يتعرض فيها لنفس المقدار من صدمة متحملة (Mineka, et al, 1984).

من هذه المعلومات يتضح أن الضغوط غير المتحملة تسبب خوفاً أكثر من الضغوط المتحملة، ولكنها تؤدى إلى حالة شديدة من القلق.

هنا مثال يوضح هذه النقطة – دعنا نتصور أنك تزور مدينة للمرة الأولى وسُرقت وضُربت فى طريقك إليها، لو رجعت بعد ذلك بسنين لهذه المدينة ودخلت نفس الطريق الذى أُذيت فيه فإنك يصيبك الخوف، ولكن هذا لا يعنى أن الحدث الأول أوجد حالة من الخوف استمرت لسنين حيث أنك تتذكر عند دخولك نفس الطريق وليس غيره.

فى التجربة الأولى استخدم هذا الاختبار لرؤية إذا كانت الأحداث التـى لا يمكـن السيطرة عليها تؤدى إلى ارتفاع القلق بعد تعرض الفئران لصدمة لا يمكن تحملها لفترة قصيرة، وعدم تعرضها لصدمة لا يمكن تحملها أو حتى عدم التعـرض لـصدمة علـى الإطلاق، ثم وضعها فى سياج لمدة ٢٤ ساعة، وهذا السياج عبارة عن مكـان مفتـوح يشبه البيئة*التى تحدث فيها للصدمات، ثم تعاد الصدمات والفئران تكـون فـى أنابيـب زجاجية موصلة لبعضها البعض، كما تتميز هذه الأنابيب بإضـاءتها البراقـة ووجـود ضوضاء صاخبة، ولكن السياج عبارة عن صندوق خشب مفتوح مع إضاءة ضعيفة ولا توجد أى ضوضاء على الإطلاق، ما زالت نفس الرائحة فى كلا المكـانين واحـدة. لأن الفئران تنتج رائحة مميزة تسمى رائحة الضغط عند تعرضها لعامل ضاغط، وقد تستمر هذه الرائحة فى البيئة الثانية وتعمل كمثير شرطى، لإنقـاص هـذه الإمكانيـة تكـون الاختبارات فى غرفة مختلفة تماماً عن الغرفة التى تعرضت فيها للصدمات، لا تحدث أى صدمات فى غرفة الاختبار وينظف السياج بعد كل اختبار باستخدام حمض الأستيك.

ربما تعلم أن الإنسان لا يمتلك السيطرة على الضغوط. مثل أن الصدمة تؤدى إلى خروج مواد تزيد من القلق والتى ترتبط بمستقبلات عصبية تعوق عمل الجامـا أمينـو بيوترك أسد (G.A.B.A) عند مواقع هامة فى المخ، وبالتالى تسبب القلق. فـالتعرض لمثير مؤلم ربما يؤدى إلى القلق وتعلم أن الفرد الذى لديه القدرة على الـسيطرة ربمـا يخرج مواد مثبطة للقلق والتى ترتبط بمستقبلات عصبية بطريقة منشطة لتسهيل عمـل (GABA) وبالتالى تقلل القلق.

من المناقشة السابقة يمكن تلخيص دور الخوف والقلق فى العجز المـتعلم فـى ثلاث نقاط:

١- تسبب الضغوط التى لا يمكن تحملها خوفاً أكثر مقارنة بنفس القدر مـن الـضغوط التى يمكن تحملها.
٢- كما أن هناك خوفاً أكثر يتعلق بتلميحات معينة تكون موجودة خلال تجربة الـضغط لو أن الضغط كان غير متحملاً.
٣- تستمر حالة مشابهة للقلق لمدة من ٤٨ – ٧٢ ساعة بعد انتهاء الضغوط التـى لا يمكن تحملها.

الخوف والقلق يستطيعان إيجاد تغيرات سلوكية عديدة حيث يؤدى الخوف إلـى حدوث سلسلة متكاملة من السلوكيات الدفاعية ويؤدى إلـى تغييـر بعـض العمليـات المعرفية كالانتباه، بما قوة الخوف والقلق هما سبب العجز المتعلم مثل تعلم عدم القدرة

على الهروب واختلال الانتباه (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩) بالإضافة إلى عمليات التحكم فى الضغوط التى تؤدى إلى خفض القلق والذى يؤدى بالتبعية إلى ممارسة سلوكيات إيجابية فى مواقف الضغط، فعلى سبيل المثال تعلم القدرة على الهروب داخل الصناديق ربما تعكس مستوى منخفضاً من الخوف الذى يحدث سلوكيات إيجابية تشكل وتطور التعلم (Williams & Lierle, 1986).

من المقبول أن الحيوانات التى تعرضت لصدمة لا يمكن تجنبها تتداخل فيما بعد فى سلوكيات مرتبطة بالخوف عندما تتعرض مرة ثانية لموقف صدمة، عن تلك التى تعرضت لصدمة يمكن تحملها (Wiliams, 1987) ومع ذلك فإن الحقيقة أن هذه السلوكيات التى تحدث ليس بالضرورة أنها تعنى أنها السبب فى النتائج الأخرى، مثل ضعف تعلم القدرة على الهروب داخل صناديق التجارب.

فالعمليات أو الممارسات التى تزيل أو تقلل الخوف تزيل أو تقلل العجز المتعلم وكذلك فإن العمليات التى تزيل أو تقلل العجز المتعلم تقلل أو تزيل الشعور بالخوف (Maier, 1990) فهناك علاقة بين الخوف والعجز المتعلم، وترتبط كمية الخوف بعدم القدرة على الهروب داخل صناديق التجارب ولقد أرجعت أن العديد من السلوكيات تعكس الخوف بشكل تقديرى.

نقص سلوك المبادئة أى غياب الأنشطة الحركية ما عدا تلك المسئولة عن التنفس، ترتبط جميعها بالخوف وتجمد الكائن الحى فى صناديق التجارب (Peterson et al 1995 :57)

ماذا يحدث عند تعرض الحيوانات لصدمات يمكن تحملها وصدمات لا يمكن تحملها، هناك قدر قليل من التجمد قبل الصدمة الأولى ولا توجد أى أعراض للخوف، ومع ذلك فإن الحيوانات التى تعرضت لصدمة لا يمكن تحملها تتجمد أكثر من الحيوانات الأخرى، وهذا يوضح أن قدر قليل من الخوف الشرطى، يتحول إلى خوف الذى تُوجد الصدمة فى كل المجموعات ولكن الخوف الأكثر يوجد فى الحيوانات التى تعرضت لصدمة سابقاً. والتى تبقى متجمدة فى مكانها طوال العشرين وقت الملاحظة. وبالطبع فإن هذه الحيوانات لم تتعلم أن تهرب من الصدمة عندما تكون محاولات التدريب للهروب حدثت بعد فترة الملاحظة.

إذاً ما يمكن أن يقال عن دور الخوف والقلق فى العجز المتعلم، الإثبات الذى راجعناه عند بداية هذا الموضوع يفترض بوضوح أن التجربة الخاصة بالخوف الشديد

عند بداية التعرض للضغط قد تكون مهمة فى حدوث العجز مثل عدم القدرة على الهرب فى صناديق التجارب.

نقص الخوف عند التعرض للضغط باستخدام عقاقير (عوامل كيميائية) والتي تعمل على نظام BZ/GABA أو بتغيرات سلوكية تزيل عدم القدرة على الهروب في صناديق التجارب والتى تحدث ٢٤ ساعة فيما بعد (Jackson & Minor, 1988) ومع ذلك فإن مستوى الخوف عند إجراء التجارب الخاصة بالعجز المستعلم ليست مهمة، وبالتالى فإن التأثير السلوكى مثل عدم القدرة على الهروب في صناديق التجارب لا تعطى بالخوف أو بسلوكيات يٌجدها الخوف، على سبيل المثال، لقد رأينا الحيوانات التى تعرضت لصدمة لا يمكن تجنبها تتجمد أسرع وأقوى عن تلك التى تعرضت لصدمة لا يمكن تحملها عند اختبارها مؤخراً.

واختصاراً فإن معرفة وتعلم الكائنات الحية حول الموقف الضغط الذى يتعرضون له تؤدى إلى نتائج سلوكية إيجابية وهذا التعلم أيضاً يؤثر على الأنظمة الفسيولوجية التى تدخل فى عمليات الخوف والقلق وتؤدى وظائف هذه الأنظمة إلى مجموعة من النتائج السلوكية بالتالى تؤثر على غيرها من الأجهزة العصبية.

فالانفعالات القوية ترتبط بانفعالات القلق والاكتئاب والغضب، فهي انفعالات تحفز الفرد إما على تغيير أفعاله وسلوكياته – أى محاولة التغير فى ذاته– أو على تغيير عالمه وبيئته، أومن خلال العمل على إنهاء الانفعالات السلبية. ومن الطبيعي أن تكون أهم حاجات الفرد هى تجنب الانفعالات السلبية، وعندما تحدث هذه المشاعر لأطفالنا، فمن الطبيعي أن نحاول جادين أن نبعد عنهم، أو أن نقيهم هذه الانفعالات السلبية، وهو أيضا شعور شرعي من خلال الشعور الجيد بالمجتمع. ويرتبط الشعور السيئ بثلاثة استخدامات مهمة ترتبط بشكل أساس بكيفية تعلم التفاؤل وتجنب الوقوع في العجز المتعلم ،كما أن حالات عدم الارتياح لها تاريخ طويل، فهي ليست مجرد قلق، ولكنها تتضمن ثلاثة عوامل مهمة، يحتوى كل عامل على رسالة مهمة وهى:

- إن القلق يعطى لنا رسالة تحذيرية أن الخطر حولنا ،
- يتضمن القلق رسالة محتواها أن هناك خسارة تهدد، وفشل قد يصيبك ،
- يتضمن القلق رسالة محتواها أن هناك شخص ما يحاول أن يسيطر عليك

ومن الخطأ تجنب محتوى الرسائل السابقة وتأثيرها على الفرد، وعلى أهميتها فى خفض التهديد.

ويعد الشعور السيء جهاز تحذير، فالطفل الذي يدفعك أو يتشاجر معك، ربما لا يكون عدوانياً، ولكنه مجرد تنقصه الرقة، والدرجات المنخفضة التي يعطيها لك معلمك لا تعنى أنك غير ذكي، وعندما نضع كثير من التحذيرات فإننا نسمى هذه الحالة بالمرض الانفعالي Emotional Illness ونحاول التخلص من هذه المشاعر إما عن طريق العقاقير، أو عن طريق العلاج النفسي أو عن طريقهما معاً، ولكن القلق هو الخاصية الرئيسة للشعور بالخسارة، وتعدى حدود اللياقة مع الآخرين وتعلم العجز.

وفى التطبيق على الإنسان، وبالتحديد عام ١٩٧٤ أجرى "هيروتو" (Hiroto,1974) تجربته وفيها يكون المثير المؤلم هو صوت مزعج، اشترك طلاب جامعيين في الاختبار بوضع سماعات أذن قادرة على بث موجة صوت عالية، في مجموعة الصوت الذي لا مفر منه كانت الموجة عشوائية ومستقلة عن أي عمل يقوم به الفرد، أما أولئك الذين بمجموعة الصوت التي يمكن الفرار منه، فقد كانت هناك رافعة قادرة على إسكات الصوت عند تحريكها من طرف لآخر، أما المجموعة الثالثة فكانوا يضعون السماعات، ولكن لا يسمعون صوتاً.

فى القسم الثاني من الاختبار تم إخضاع الجميع لصدمات الصوت فكانت النتائج متوافقة مع نتائج الكائنات الحية، حيث جلس أفراد المجموعة الأولى من دون فعل شئ، بينما تمكن أفراد المجموعة الثانية والثالثة من التوصل للحل بسرعة، فالبشر أيضا يتعلمون العجز.

وتحاول هذه النظرية أيضًا تفسير عدم الرغبة في التعلم الذي يصيب الطلبة، فالفكرة السائدة أن التميز الدراسي مرتبط بالدرجات التي يحصل عليها الطلبة في الاختبارات بغض النظر عن الجهد المبذول، ودون اعتبار للمستوى الذهني والخلفية الدراسية، فعندما لا يرى الطالب أن هناك صلة بين الجهد الذي يبذله في الدراسة، وبين الثناء أو التقدير الذي يناله، يفقد الرغبة في التعلم (أي ليس هناك رابط بين السلوك والنتيجة) ولذا كانت وظيفة التعليم الجيد هو إعادة شعور الطالب بالارتباط الوثيق بين ما يبذله من جهد وبين ما يحصل عليه من تقييم (Buys & winefield ,1982).

وفى السياق ذاته يرتبط العجز المتعلم – وهو قد يكون صورة من صور مفهوم الذات السلبى– عند المتعلم بأنماط معينة من التفسيرات المعرفية. فالتلاميذ ذوو العجز المتعلم لايؤمنون بأن بذل الجهد يتصل بالإنجاز، ويعتقدون أنه لاشئ مما يعملونه سيؤدى إلى النجاح، ويعتقد هؤلاء التلاميذ عادة فى التحكم الداخلى للفشل (أنا غبى) وهذه تولد لديهم مشاعر حادة قوامها الشك فى الذات والخجل، وخاصة فى مواجهة

الفشل المتراكم، إن اعتقادهم بأنه ليس لديهم القدرة على النجاح كثيراً ما يعنى التوقف عن محاولة بذل الجهد، وهم حين يتوقفون عن محاولة تعلم الأعمال المدرسية يعزون الأداء المنخفض إلى نقص الجهد، وهو أقل مجلبة للخجل من نقص القدرة، ولابد أن ينتبه المعلمون إلى التلاميذ ذوى العجز المتعلم ويمكن تغيير أنماط العزو عندهم بحيث تتيح لهؤلاء الذين يتجنبون المدرسة، والذين يخفقون فيها طرقاً جديدة للتعامل مع النظام التعليمى.

فالعجز المتعلم يمثل حالة نفسية يشعر فيها الأفراد أن الأحداث من حولهم خارج نطاق سيطرتهم، وأن الناشئين ممن لديهم شعوراً بالعجز يظهرون تدهوراً فى الأداء تحت تهديد خبرات الفشل، وقد يكمن العجز المتعلم بشكل أساس فى التشاؤم الذى يقود بدوره إلى الاكتئاب (لاسيما حينما تكون الظروف المحيطة بالفرد ظروفاً قاسية) ولقد توالت الإشارات من شتى الجهات العلمية لتدل على مدى انتشار الاكتئاب فى النصف الثانى من القرن العشرين، وقد امتد نطاق الإصابة بالاكتئاب بشكل لم يسبق له مثيل بحيث طالت الأطفال الصغار فى سنوات من العمر لم يكن من المعهود سابقاً أن نصادف فيها حالات اكتئابية (الفرحاتى السيد، ١٩٩٧)

وهنا يفترض نموذج العجز المتعلم أن الكائن الحي عندما يتعرض لموقف ضاغط، ويدرك أن استجاباته للموقف لاتعطى نتائج له مرغوبة، فيتعلم الكائن الاستسلام وتنخفض دافعيته، ويتكون لديه مستوى متدني من التوقع يؤثر في مستوى استجاباته للمواقف التالية، ويرتبط ذلك بمشاعر الاكتئاب ونقص تقدير الذات، وتمر حالة العجز المتعلم في النموذج الأصلى بالمراحل التالية:

١- عدم الاقتران: (إدراك الكائن بعدم اقتران محاولاته بالتدعيم الذي يتلقاه على الحدث)
٢- توقع عدم الاقتران: (توقع الكائن عدم جدوى محاولاته فى تحقيق نتائج مرغوبة)
وتوجد ثلاثة متغيرات تحدد توقع عدم الاقتران وبالتالي استجابة العجز المتعلم:
١- الخبرة السابقة لاستقلالية الاستجابة عن النتيجة.
٢- عدم قدرة الكائن الحي على التمييز بين المواقف التى يستطيع الاستجابة لها والمواقف التى لا يستطيع الاستجابة لها)
٣- الأهمية النسبية للموقف (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

وهنا تبدو افتراضات النموذج المبكر للعجز المتعلم غير واضحة في تحديد الظروف التي تتكون فيها حالة العجز، أو نوعيته.

وفى النموذج المعدل للعجز المتعلم أكد "سيلجمان" على أهمية أسلوب العزو الذي يتبناه الفرد لتفسير استجاباته للمواقف الضاغطة، حيث تمر حالة العجز المتعلم في الموذج المعدل بالمراحل التالية:

**أولاً**: عدم الاقتران بين المحاولات والنتيجة المرغوب فيها لدى الكائن على المواقف الضاغطة.

**ثانياً**: إدراك عدم الاقتران تعزيز محاولات الكائن بنتائج غير مرغوبة ويبدأ الكائن في إدراك عدم الاقتران عندما يكون تعزيز محاولاته بنتائج غير مرغوبة أكبر من تعزيزها بنتائج مرغوبة.

**ثالثاً**: عزو عدم الاقتران: وهى المرحلة الأساسية للعجز المتعلم، وفيها يبحث الفرد عن أسباب يفسر بها سلوكياته فى المواقف الضاغطة).

**رابعاً**: توقع عدم الاقتران (العجز المتعلم) وترتبط هذه المرحلة بالمشاعر الانفعالية السلبية للفرد.

وتقدم نظرية العزو أربعة عوامل تؤثر على العزو السببى للفرد فى المواقف الحياتية:

١- يقيم الفرد فاعلية سلوكه فى المواقف.

٢- يحاول الفرد تفسير أسباب سلوكه (عزو ينهجه الفرد).

٣- يستخدم الفرد قواعد محددة لتفسير سلوكه تعتمد على خبراته السابقة وقدرته على التحكم فى المواقف).

٤- يؤثر العزو السببى الذي يتبناه الفرد على سلوكه فى المواقف التالية..

وفى هذا السياق تتكون حالة العجز المتعلم عندما يعزو الفرد حالة عدم الاقتران لعوامل (داخلية – ثابتة – شاملة).

كما تشير أدبيات العجز المتعلم إلى أن:

- عزو الفرد لحالة عدم الاقتران لعوامل داخلية يؤثر فى مستوى تقدير الفرد لذاته.
- عزو الفرد حالة عدم الاقتران بين السلوك والنتيجة لعوامل ثابتة يحدد درجة تأثير النتائج السابقة في توقعات الأداء على المواقف المستقبلية، فإذا أعزى الفرد نتائجه السابقة للحظ مثلاً (سبب متغير) نجد أن هذه النتيجة لا تؤثر على توقعات الفرد في المستقبل. أى اتصاف العزو لدى الفرد بالثبات stability يفترض أن مسببات الأمور قد تبقى كما هي في كل الأحوال.

- عزو الفرد لحالة عدم الاقتران بين السلوك والنتيجة لعوامل شاملة يؤثر في الجانب الانفعالي للفرد، أى مدى انطباق التفسير على مجال واحد من الحياة أو شموليته لمجالات عدة.

ومن هنا يعد العجز المتعلم أسلوب معرفي يمثل نزعة شخصية للعجز يدرك الفرد أن الموقف الضاغط قابل للحل، ولكن هو الذي يفتقد القدرة على الحل، أو لا يستطع السيطرة على الموقف، ويدرك أن سلوكه لا يغير من النتيجة، وهذا بدوره يؤدى إلى خفض الدافعية، والإحساس بالعجز وخيبة الأمل، ويصاحب هذه الحالة مشاعر اكتئابية ويميل الفرد للتقييم السلبي للذات (Seligman ,2002)

وقد بينت البحوث التي قام بها "سيلجمان" وتلاميذه أن التفسيرات الداخلية، والثابتة والشمولية هي التي تقود إلى تراجع في الدافعية والمعرفة والتكيف الانفعالي وتكون النتيجة آنذاك شعور بالاكتئاب أكثر تكراراً، وأشد عمقاً وأطول مدة. فالفرد إذا عزا النقص في قدراته إلى عوامل ثابتة يصعب تغييرها، فإنه سوف يعتقد أن جهده الشخصي لن يكون له تأثيراً إيجابياً في الموقف، ولذا فإن مصادرة الذاتية ستكون غير كافية لمجابهة الضغط النفسي أو الموقف مما يولد لديه مزيداً من الشعور الذاتي بالضغط النفسي.

ويقدم سيلجمان (Seligman,2005) تفسيراً لهذه الظاهرة يتحدد فى :

- أن محاولات الكائن الحي لم تمكنه من تجنب الألم، لذلك لم يتكون لديه ارتباط بين محاولاته والنتيجة التي يحصل عليها.
- يتكون لديه توقعاً بعدم قدرته على تجنب الألم.
- يصل الكائن الحي إلى مرحلة يتوقف فيها عن إصدار محاولات تجنبه الألم، ويميل للاستسلام والاستكانة، وتكون هذه المرحلة مصحوبة بمشاعر انفعالية سلبية، ويتكون لدى الكائن الحي حالة من العجز والاستسلام أطلق عليها "سيلجمان" "بالعجز المتعلم"

فحالة العجز المتعلم تتكون عندما يدرك الكائن الحي استقلال استجاباته عن التدعيم الذي يتلقاه ويعمم ذلك في مواقف أخرى قد يكون بمقدور الكائن الحي التأثير فيها، وتتكون حالة العجز المتعلم لدى الكائنات الحية عندما يعتقدون ويتوقعون أن محاولاتهم لن تؤثر فى النتائج، ويصاحبها اضطرابات دافعية وانفعالية لديهم، فالفرد يمكن أن يتعلم العجز بالطريقة نفسها التي تعلم بها الكلب والفأر.. ولا فرق! لاحظ ذلك عندما يرسب الطالب لمرّة أو لمرتين ويترك المدرسة، وراقب أشخاصا" من حولك ستجد

بينهم كثيرين قد يدركون ويتعلمون العجز. والسبب الرئيس للعجز المتعلم هو اعتقاد الفرد بلا جدوى للفعل، فالفرد العاجز هو الذي آمن ويؤمن أو تعلم أو يعتقد بعدم قدرته على السيطرة على المتغيرات المؤثرة في حياته. فالعجز يظهر فقط في الحالات التي يؤمن فيها الفرد بأنه لا حول ولا قوة له إزاء مواقف الحياة، ولا أمل له فيها.

وفى هذا الشأن قوبلت نظرية "سيلجمان" بانتقاد معين من قبل مجموعة بحث في بنسلفانيا، وهما "ابرامسون" Abramson و"جاربر" Garber وكانتا متأثرتين بنظرية العزو "لهيدر" Heider و"وينر" Weiner (عالم النفس الشاب من جامعة كاليفورنيا آنذاك) حيث اهتم "وينر" في النصف الثاني من ستينيات القرن الماضي بظاهرة أن بعض الناس يحصدون نجاحات متتالية، في حين أن بعضهم الآخر يحصدون الفشل تلو الآخر. وفى غمار أبحاثه توصل إلى نتيجة مفادها أن الدور الأكبر فى هذه الظاهرة، إنما يعود إلى الطريقة التى يرى فيها هؤلاء الناس نجاحهم وفشلهم، وتسمى نظريته (بنظرية العزو) Attribution Theory كونها تهتم بما يعزو إليه الناس نجاحهم وفشلهم. كانت هذه النظرية مناقضة للرأي الشائع حول أسباب النجاح والذي كان يقوم على أثر إطفاء التعزيز الجزئيPartial Reinforcement Extinction Effect حيث تم تقديم وجبة طعام لفرد عقب كل مرة يضغط فيها زراً معيناً (وهذا يسمى بالتعزيز الدائم) أي أن الجهد والإثابة يظلان بالنسبة لبعضهما بنسبة واحد إلى واحد، وجبة طعام لكل مرة يضغط فيها الفرد الزر، وإذا تم التوقف بعد فترة عن تقديم الإثابة لضغط الزر (إلغاء التعزيز)، فإن الفرد سيستمر في ضغط الزر ثلاث مرات أو أربع، ثم يتوقف عن القيام بهذا السلوك، حيث يقتنع أنه لن يتلقى مزيداً من الطعام لقاء ضغطه على الزر، يحدث هذا لأن التناقض بين الموقف الأول (الإثابة دائماً) وبين الموقف الثاني (قطع التعزيز) كبيراً جداً، أما إذا كان التعزيز يأتي جزئياً، أي وجبة طعام واحدة مثلاً عن كل خمس مرات يضغط فيها الفرد الزر، ثم قطع التعزيز، فإن الفرد سيستمر فى ضغط الزر مئة مرة قبل أن يتوقف عن محاولاته.

هذا الأثر الذي سبق عرضه أعلاه كان قد تم اكتشافه في ثلاثينيات القرن الماضي-على كل حال- فرغم أن هذه القاعدة قد تحققت تماماً فيما يتعلق بالحمام والقردة، وبعض الكائنات الحية الأخرى، فإنها لن تحمل نتائج مشجعة فيما يتعلق بالبشر، فبعضهم توقف عن المحاولة بمجرد توقف التعزيز، فى حين أن آخرين استمروا فى المحاولة، وخطر على بال "وينر" أن هذا لا ينجح فيما يتعلق بالناس، لأن هؤلاء الذين يعتقدون أن الكف دائم (كان يعتقدون مثلاً بأن المجرب قد قرر أن لا يكافئهم أبداً

بعد الانقطاع) يتراجعون على الفور عن الاستمرار فى محاولاتهم، أما الذين يعتقدون أن الكف مؤقت (كان يقول أحدهم لنفسه لابد أن عطلاً ما قد طرأ على هذه الآلــة اللعينــة) فإنهم يمضون قدماً فى محاولاتهم منطلقين من افتراض أن الموقف قــد يتغيــر بحيــث يثابون من جديد على جهودهم، كما أيدت نتائج بحوث "وينر" صحة افتراضاته.

إن قابلية الناس للتأثر بالكف الجزئي للتعزيز لا يحدده جدول"التعزيز بل يحــدده أسلوب تفسير الفرد للموقف التجريبي...انطلاقاً من هذا تفترض نظرية العزو أن أسلوب الناس لا يتحدد أساساً من خلال جداول التعزيز (المثير الخارجي المحيط) بل من خــلال حالتهم النفسية أي أسلوب تفسيرهم للأسباب التي تجعل السياق المحيط يرد بهذا الشكل أو ذاك على سلوكهم.

أحدثت أبحاث "وينر" صدى مسموعاً فى مجال علــم الــنفس لاســيما البــاحثين الشباب أمثال "جودى جارير" و "لين أبرامسون" ومن هنا فلم يكن من الغريب أبداً أنهما نظرتا إلى العجز المتعلم انطلاقاً من مقولات نظرية العزو وعبرتا عن قناعتهما بوجــوب إعادة صياغة نظريته بالكامل، وبدأت الأعمال الجماعية حول نظرية العجز المتعلم تعطى ثماراً طيبة، كما أعد "سيلجمان" بالتعاون مع "تيسدال" بحثاً يتناول كيفية تركيــز جهــود العلاج النفسي لمرضى الاكتئاب والعجز المتعلم على تغيير أساليب تفــسيرهم للأحــداث غير السارة التي تحدث لهم، وفى نفس الوقت بدأ "سيلجمان" العمل مع أبرامسون إعداد بحث يحاول من خلاله إثبات أن بعض أساليب التفسير تسبب الاكتئــاب وتــؤدى إليــه بطريقة مشابهة لتأثير العقاقير الكيميائية المسببة للاكتئاب، وفى عام (١٩٧٨) ظهــرت نتيجة أعمال هذا الفريق على شكل مقالة تم نــشرها فــي مجلــة علــم الــنفس غيــر العاديين Journal of Abnormal Psychology التي خصــصت عــدداً كــاملاً لهــذا الموضوع، استفاد الباحثين في معالجتهم للموضوع من نظرية العزو "لوينر" مع شــيء من التعديل عليها.

**أولاً:** أثارت انتباههم طرق التفسير المستخدمة بــشكل مــستمر، ولــيس فقــط تفسيرات موضعية منفردة يستخدمها الفرد لتفسير فشل واحد بعينه، ومن هنــا أكــدوا وجود ما أسموه "أسلوب التفسير" وأن لكل فرد أسلوباً محدداً في النظــر إلــى أســباب للأحداث وهو في ظروف معينة يتأثر بشكل واضح بصورة العالم المحيط به كمــا يــراه هو.

**ثانياً:** في حين يميز "وينر" بعدين أساسين لآلية التفسير، وهما الثبات والذاتيــة فإنهم أضافوا بعداً ثالــثاً، وهو الشمول.

**ثالثاً:** اهتم "وينر" بأسباب النجاح، أما أعضاء نظرية العجز فموضـع اهتمـامهم على الأمراض النفسية وعلاجها، وقد لقي المقال قبولاً حسناً، وبسبب تزايد ملحوظاً في عدد الأبحاث حول هذه النظرية.

وعلى الرغم من أهمية ما قدمه "سيلجمان" لوصف حالة عدم الارتباط (اللاقتران) بين سلوكيات الكائن الحي والتدعيم الذي يتلقاه في المواقف السارة وغير السارة، إلا أن هذا النموذج لم يقدم تفسيراً واضحاً حول :

- تكوين العجز المتعلم.
- نوعية العجز المتعلم (شامل – محدود) أو (مستقر – غير مستقر).
- الحالة الانفعالية التي تصاحب العجز المتعلم.

وهنا قدم "ابرمسون" وزملاؤه النموذج المعدل للعجـز المـتعلم، والـذي أظهـر اهتماماً واضحاً بتفسير حالة اللاقتران بين محاولات الفرد، والتدعيم الذي يتلقـاه فـي المواقف الضاغطة والذى يقوم على نموذج أسلوب العزو الذي يتبناه الفـرد لتفـسيره لحالة اللاقتران. ويفترض هذا النموذج أن الفروق بين الأفراد في قابلية التعرض للعجز المتعلم أنما تكمن في أسلوب العزو الغالب لديهم عند تفسير الأحـداث غيـر المواتيـة، وكذلك فى معارف الفرد السابقة والتي قد تكون منطقية أو مشوهة، وتؤثر في مـستوى توقع الفرد لاستجاباته على المواقف التالية.

فالفرد في موقف إنجاز إما ينجح أو يفشل فيشعر بالسعادة أو خيبة الأمل وفقـا لنتيجة الموقف، فذو دوافع الإنجاز يميلون إلى تفسير نجاحهم إلى قدرتهم أو جهدهم أو الاثنين معاً (القدرة والجهد) وعندما ينجح الفرد منهم فإن النجاح يدعم لديـه الـشعور بالإنجاز والمنافسة، ويشجعه على القيام بمحاولات أخرى، ومن ثم يختار مهام متوسطة الصعوبة لأنها توفر له المعلومات المناسبة عن إنجازه. وعلى الجانب الآخر إذا فـشل فإنه يفسر فشله على نحو يتسق مع فكرته عن نفـسه وتفـسيره لإمكانياتـه، فيعـاود المحاولة مع بذل أقصى جهد لثقته في قدرته.

أما ذوو دوافع تجنب الفشل فإنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن الجهد لـيس مهمـاً تماماً في تحقيق النجاح، وعندئذ يعزون فشلهم لضعف في القدرة وهذا الاعتقاد يجعلهم لا يرحبون بفرص النجاح التي ترتبط بالمهام متوسطة الصعوبة، فيختارون إمـا مهـام صعبة جداً ليعزو فشلهم إلى صعوبتها أو إلى مهام سهلة جداً لكي يكون النجـاح فيهـا مضموناً لاعتقادهم بضعف قدرتهم.

وهنا يبحث العزو السببى عن إجابة لسؤال يبدأ بمـــاذا، أى لمـــاذا فـشلت فـــي الاختبار؟ "ولماذا يفعل "على" بشكل جدى في تلك الوظيفة؟ بعد ما أدى بطريقة سيئة في السابق؟ ولماذا رفضت "عايدة" أن تتزوجني؟ إن الأسباب هي بناءات يقترحها المــدرك لكي يعلل ويفسر العلاقات بين الحدث والنتائج المترتبة عليه.

وتوضح أدبيات العزو السببى أن الأسباب يجب أن تتميز عن المبررات (العقــل) وكما هو مقترح فإن المبرر هو تبرير للحدث ولذلك يمكن أن يشكل نــوع معــين مـــن الأسباب. علي سبيل المثال يمكن أن يبرر "الفرحاتى" خروجه مع "عايدة" بالإشارة إلـــى إخلاصها، وهو ينوي للخروج معها. علي الجانب الآخر إن الأسـباب لاتحتــاج لتبــرر الحدث، على سبيل المثال يمكن للملاحظ العادى أن يشرح أن انجذاب "الفرحـــاتى" إلـــى "عايدة" فى أن الفرحاتى لم يكن يعرفها بل لاحظ أنها تشبه أمه.

إن العزو السببى يمكن أن يأتى من تحديد المسئولية علي سبيل المثال افتــرض أن "غادة" غير جيدة في المدرسة لأنها نادراً ما تستذكر دروسها، فإن "غــادة" مــسئولة عن تلك الاستجابة، ومن بين المقدمات الممكنة لكونها مسئولة هي وجود بعض أشــكال العقاب من الآخرين والخبرات الكامنة بالذنب، لكن واضح أنه ليست كل الأسباب تعــزى للمسئولية مثل ليست كل الأسباب مبررات "غاده" ليست مسئولة عن فشلها لكن يمكن أن يكون سببه استعداد منخفض أو المرض.

وهذا يعني أن هناك عاملاً حوّل هذه الخبرة الماضية إلى سلوك دائم، وفى هــذا الشأن أظهرت البحوث أن طريقتنا في تفسير الحدث السلبى (وليس الحدث نفسه) هـــو الذي يهوي بنا في مدارك العجز، حيث يلجأ العاجزون إلى استخدام أسلوب خاص بهــم في تفسير الأحداث السارة والتعيسة التي يمرون بها. وهنا يوضح "سليجمان" أننا نرتكب ثلاثة أخطاء تفسيرية لهذه الأحداث مما يؤدي بنا إلى العجز.

١ـ **الشمولية:** حيث ينظر العاجزون إلى الحدث السلبى كالفشل في مجال ما علـــى أنه سيمتد ليشمل جميع مواقف حياتهم: «لقد رسبت في الرياضــيات، أنـــا فاشــل فـــي الدراسة...في كل المواد الدراسية» الناس (كل الناس) لا يحبوني «دورات التدريب غير مفيدة... كل الدورات وليس التي حضرتها المرة الماضية.

٢ـ **الثبات:** حيث إن العاجزين يؤمنون بأن الــسبب وراء الحــدث الـسلبى دائــم الحدوث وأنه سيستمر لفترة طويلة. «دائمًا ما تتفوه زوجتي بكلمات جارحـــة... لـــيس لأنها ليست على ما يرام هذا الأسبوع» «لقد رسبت في مادة الرياضيات...لا يمكــن أن أفهم هذه المادة أبدًا... فاشل في كل حين، ولن أفهم الرياضيات طوال حياتي» «لم يقبل

مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لن أنجح في هذه الوظيفة... كل المشروعات التي سأقدمها في المستقبل ستكون فاشلة.

وكما ترى فإن العامل الأول (الشمولية) يختص بالمكان ومختلف أوجه الحياة ومواقفها. أما العامل الثاني (الثبات) فيختص بالزمان أي أن الفشل سيلاحقني الآن وفي المستقبل.

٣ـ الذاتية: عندما يقع حدث سيئ ينسبة العاجزون إلى ضعفهم وقلة حيلتهم. فتراهم يقولون «لست موهوبًا» «المشكلة هي أنا وليست في المسابقة التي كانت معقدة»، «انتقدني المدير بشدة، أنا موظف غير كفء، المشكلة أنني فاشل وليست في المدير الذي كان في مزاج سيئ هذا اليوم.

والخلاصة أن العاجزين ينظرون إلى الأحداث غير السارة على أنها دائمة الحدوث، وتشمل أكثر من جانب من جوانب حياتهم، وهم أنفسهم السبب الأساسي في هذا الفشل، إن الاعتراف بالمسئولية في بعض الأحيان يكون أساسيًا ولكن ما نرمي إليه هنا هو لوم النفس غير المبرر، وعلى نفس النحو يرتكب العاجزون نفس الأخطاء في تفسير الأحداث السارة كالفوز في سباق الجري (مثلاً) فهم ينظرون إليها على أنها مؤقتة وعابرة «كانت ضربة حظ لا أظن أن أفوز ثانية» ومحدودة «إنني ماهر في رياضة الجري فقط» ونتيجة لمسبب خارجي «كانت نصيحة المدرب أساسية.

من هنا كانت الطريقة الأولى والأكثر أهمية لمواجهة العجز أن نستخدم أسلوبًا مختلفًا في تفسير الأحداث السيئة والسعيدة على حد سواء، وهذا ما يفعله المتفائلون، حيث يتجنبون الأخطاء التفسيرية التي ذكرتها آنفًا، فهم ينظرون إلى الحدث السيئ على أنه محدود بذلك الحدث فقط «أصدقائي في العمل لا يحبونني وليس كل الناس» «أنا فاشل في مادة اللغة الإنجليزية... وليس في كل المواد الدراسية» «دورة التدريب التي حضرتها لم تكن مفيدة... وليس كل الدورات» وقد يشعر بالإحباط في ذلك الموقف لكنهم يمضون في حياتهم بكل عزيمة وإصرار.

كما أنهم يرون فشلهم على أنه حدث مؤقت سرعان ما سيزول، فالمتفائل يرى فشله في امتحان الرياضيات «لم أوفق في الامتحان هذه المرة، وليس في كل الامتحانات القادمة» «لم يقبل مجلس الإدارة المشروع الذي قدمته، لقد أعددته على عجل» «ولن تكون كل المشروعات التي سأقدمها في المستقبل فاشلة» وأن ما حدث لهم كان بسبب عامل خارجي ولذا لا يفقدون الثقة بأنفسهم.

فتراهم يقولون "كانت المسابقة معقدة، لست أنا المشكلة" "انتقدني المدير بشدة.. لقد كان في حالة مزاجية سيئة..لست أنا المشكلة بل كانت في المدير" أما عندما يفوز أحد المتفائلين في سباق الجري (مثلاً)، فإنه ينظر إلى نجاحه بأنه دائم «إنني رياضي ماهر» وشمولي «أستطيع التميز في كل الألعاب الرياضية، ونتيجة لجهدهم هم "لقد تدربت بشكل جيد" القوة الكامنة لن تجد لليأس طريقاً كالأمل..إنه ليس للتسلية، بل هو شعور داخلي يوحي بأن الحاضر لن يدوم أصحاب الأمل ينظرون إلى المستقبل على أنه «الفرصة القادمة» ويتعاملون معه وكأنه تحت أطراف أصابعهم وترسمه أعمالهم وأفعالهم. فهم لا ينشغلون بالباب المغلق عن البحث عن أبواب أخرى تفتح هنا وهناك، قال أحدهم "إن خير الزهور زهرة لم نقطفها بعد.. إن خير الأصدقاء صديق لم نتعرف عليه بعد. إن خير الأيام يوم لم نعشه بعد"

أصحاب الآمال العريضة يمتلكون القدرة على تحفيز أنفسهم والشعور بأنهم واسعو الحيلة بما يكفي للتوصل إلى تحقيق أهدافهم، مؤكدين لأنفسهم أن الأمور إذا ما تعرضت لمأزق ما لابد أنها سوف تتحسن، أما العاجزون فما إن تبزغ في أذهانهم فكرة مبدعة إلا قفزوا بتفكيرهم نحو العقبات التي ستقف أمامهم، والصعوبات التي سيواجهونها، ومن ثم تضعف قواهم ويستسلمون وهم ما زالوا في طور الفكرة.

لقد تواترت قصص كثيرة عن أولئك الذين أصيبوا بعاهة دائمة أو نشأوا في ظروف مريعة أو سجنوا لسنوات عديدة، ولكنهم امتلكوا ما عوضهم عن كل شيء. إنه الأمل الذي انطلقوا به وخطّوا أغرب القصص وأبدعها. ولو سألتني ما الشيء الذي بدونه أنت لا تملك شيئاً.. وإذا ملكته، فلا تتحسر على أي شيء آخر؟ لأجبت: إنه الأمل.

ولو أرخيت سمعك بانتباه إلى ما يجول في مجالسنا من حديث هذه الأيام لرأيت إحدى أكثر صور اليأس وضوحًا!! لقد امتلأت عقولنا وألسنتنا بالقصص المبكية على ما وصلت إليه أحوالنا. وعبر سنوات طويلة من ترديد هذه النغمة المحزنة، تملكنا شعور عميق بأنه ليس بالإمكان أبدع مما كان، وأنه ما من سبيل لعمل شيء ذي قيمة سواء في الشأن الشخصي أو ما يخص الأمة ككل، وأنه ما من مخرج إلا بمعجزة إلهية خارقة، وهذا شأن اليائسين في كل مكان وزمان، أما المتفائلون الذين قدموا للعالم خدماتهم الجليلة فيسلكون مسلكًا مختلفًا. يوضح ذلك الكاتب الرائع «ستيفن كوفي» حيث يفرق بين كلا الفريقين بما يصرفون وقتهم وجهدهم بالاهتمام به.

فالعاجزون يشغلون عقولهم وأوقاتهم بالتفكير بقضايا تقع في دائرة اهتمامهم، ولكنها بعيدة عن دائرة تأثيرهم. فهي مهمة ولكن لا يمكن عمل شيء تجاهها، مثال ذلك

الأسلحة النووية والديون القومية، والاحتلال الأجنبي لبلد مجاور وغيره، أما المتفائلون فيصرفون أوقاتهم وأعمارهم فيما هو مهم، ويمكنهم أن يقوموا بشيء تجاهه، لأنه يقع تحت تأثيرهم وفي حدود إمكاناتهم، ويندرج تحت هذه القائمة عدد كبير من الأعمال ومنها قراءتك لهذا المقال لترتقي بذاتك، وإعداد نفسك لتكون مثالاً في التفوق والالتزام في عملك.

وفى هذا السياق قدم المعرفيون نظرية العزو السببى لتفسير الدافعية كون هذه النظرية ترى أن الفرد لديه الرغبة فى عزو نواتج أداءاته (سلبية – إيجابية) إلى فئتين من الأسباب:

١- أسباب لايمكن التحكم فيها وخارجة عن الإرادة وغير مرتبطة بالفرد ويتبنى هذه الأسباب يوصف الفرد بأنه ذو تحكم خارجى External Control لأنه يرجع أسباب نجاحه إلى عوامل خارجية وأصحاب هذا النمط يصدرون مجموعة من الاستجابات مستقاة من هذا الشعور.

٢- أسباب ثابتة ويمكن التحكم فيها. وبتبنى هذا الأسلوب يوصف الفرد بأنه ذو تحكم داخلى Internal Control كأن يعزو نجاحاته إلى قدراته وإمكاناته، وأصحاب هذا النمط يصدرون مجموعة من الاستجابات المتميزة عن غيرهم.

وفى هذا الشأن قدم "هيدر" ١٩٨٥ تحليلاً أسماه تحليل الفعل الساذج موضحاً أن الأفراد يعزون نتائج أعمالهم أو أسباب نجاحاتهم أو فشلهم إلى نوعين من القوى: قوى داخلية وأطلق عليها اسم القوة الشخصية الفعالة Effective Personal Force والقوة الخارجية وأسماها قوة البيئة الفعالة Effective Environment Force وتفاعل كل من القوتين يؤلف عامل الاستطاعة Can Factor والذى يمكن من خلاله تفسير ما إذا كان الفرد فى استطاعته الأداء، أو ليس فى استطاعته، كما أن الفشل قد يعزى إلى عوامل مختلفة.

وفى هذا السياق اتخذ "وينر" (Weiner,2006) في نظريته عن العزو السببى لخبرات النجاح والفشل منحى جديداً ومختلفاً، حيث كان تناول "وينر" قائماً على أسس معرفية تقوم على فكرة رئيسة تتعلق بكيف يفسر الأفراد أسباب نجاحهم وفشلهم، وأن هذه التفسيرات تؤثر على مواقف الإنجاز اللاحقة، حيث تختلف هذه التأثيرات باختلاف تفسيرات الأفراد لأسباب النجاح والفشل في حياتهم، وعلى ذلك فإن نظرية "وينر" فى العزو السببى لخبرات النجاح والفشل تقوم على :

- يعزو الأفراد أسباب نجاحهم وفشلهم إلى واحد أو أكثر من العوامل التالية: الجهد، صعوبة المهمة، الحظ أو الصدفة.
- لا تعتمد دافعية الأفراد في أدائهم للمهام المماثلة لا على خبرات النجاح أو الفشل لديهم فقط، وإنما إلى جانب ذلك :التفسيرات السببية التي يعزون إليها نجاحهم أو فشلهم.

وهنا تتمايز التفسيرات السببية لدافعية الإنجاز في ثلاثة أبعاد هي:

**بعد الثبات**

يقصد به الثبات من موقف لأخر مقابل التغير من موقف إلى موقف آخر، ويرتبط هذا البعد بالتوقع المبدئي للنجاح أو الفشل على مهمة لاحقة، أى أن السبب سوف يظل ويتكرر في المستقبل أو أنه تم بصورة عارضة فقط في هذا الحدث ولن يتكرر. ففي حالة النجاح يعزى النجاح في مهمة سابقة إلى واحد أو أكثر من الأسباب الثابتة مثل (القدرة- الجهد كسمة- التحيز الموجب للمعلم) الأمر الذي يجعل الفرد يدرك قيمة ما يبذله من جهد، أو ما يتمتع به من خصال إيجابية في التأثير على المهام المماثلة أكثر من عزو النجاح السابق إلى أسباب غير ثابتة مثل (الجهد كحالة، المزاج الطيب، حسن الحظ، مساعدة غير عادية من الآخرين) وفى حالة الفشل، فإن عزو الفشل في مهمة سابقة إلى واحد أو أكثر من الأسباب الثابتة مثل (انخفاض القدرة - الجهد كحالة- صعوبة المهمة - التحيز السالب للمعلم) يؤدى إلى خفض دافعية الإنجاز على المهام المماثلة أكثر من عزو الفشل إلى أسباب غير ثابتة مثل (سوء المزاج، نقص الجهد، سوء الحظ، مساعدة ضئيلة أو لا مساعدة من الآخرين)

أى أن القدرة وسهولة المهمة عاملان ثابتان لكونهما لايتغيران مهما تكرر العمل نفسه بينما الجهد والحظ يعتبران غير ثابتين. ولقد أشار "وينر" (weiner,2006) إلى أن النجاح الذى يعزى لعوامل داخلية وثابتة ينتج إحساساً بالثقة بالنفس مقارنة بالنجاح الذى يعزى لعوامل خارجية – غير ثابتة. كما أن الفشل الذى يعزى لعوامل داخلية – ثابتة يؤدى إلى الإحساس بعدم الثقة بالنفس بصورة أكبر مقارنة بالفشل الذى يعزى لعوامل خارجية غير ثابتة.

وهذا ماتوصلت إليه "دويك وليجت" (Leggett&Dweck) عام ١٩٨٨ من أن النتائج المتسقة التى أجريت في مجال العزو نتيجة مفادها أن عزو الفشل إلى نقص القدرة (داخلى) يعد مؤشراً جيداً لتدهور التوقعات وانخفاض المثابرة، وإعاقة الأداء فى

مواجهة الصعوبة. ومن ناحية أخرى فإن عزو الفشل إلى جهد غير كافٍ واستراتيجية خاطئة (خارجى) يعد مؤشراً جيداً بالتوقعات المرتفعة والمثابرة العالية والأداء الجيد.

، فالاعتقاد بأن الأحداث السلبية وأسبابها لها طابع الاستمرار حتى، وإن كانت الشواهد والخبرة السابقة، تشير أنها يحتمل أن تكون طارئة أو مؤقتة كأن يقول الفرد لذاته "إن أحمد يكرهني، ولن يكون صديقاً لي في يوم من الأيام بدلاً من أن يقول لنفسه إن أحمد غاضب منى اليوم" وكأن يقول التلميذ لنفسه لن أكون جيداً فى الحساب أبداً بدلاً من أن يقول "على بذل مزيد من الجهد لتحسين مستواي في الحساب"

وبصفة عامة يمكن تقرير أن إدراك الفرد لأسباب نجاحه أو فشله باعتبارها أسباب غير قابلة للتغيير يؤدى إلى ثبات نسبى في توقعاته اللاحقة للنجاح والفشل، بينما لا يكون هناك ثبات نسبى في التوقعات اللاحقة للنجاح والفشل لدى الفرد إذا كانت الأسباب التي يعزو إليها نجاحه وفشله غير ثابتة، ويكون أداء الفرد أكثر قوة على المهام التي يكون فيها النجاح متوقعاً عن أداء الفرد على المهام التي يكون الفشل فيها متوقعاً.

**بعد الأسباب الداخلية – الخارجية**

يقصد به مركز التحكم لدى الفرد وما يستشعره فى العوامل التي تقف خلف نجاحه أو فشله (القدرة – الجهد – الحالة المزاجية كعوامل داخلية) (صعوبة المهمة– مساعدة الآخرين– الحظ أو الصدفة كعوامل خارجية) حيث يعقب النجاح أثر إيجابي كارتفاع تقدير الذات والرضا عن الذات، بينما يعقب الفشل أثر سالب كانخفاض تقدير الذات والإحباط.

وبإضافة هذه المشاعر التي تكون مرتبطة بالنجاح والفشل تختلف النتائج باختلاف عزو الفرد نجاحه وفشله لأسباب داخلية أو خارجية على النحو التالي:

- الرضا والقناعة والثقة عندما يكون سبب النجاح الجهد أو عندما يعزى النجاح إلى الجهد (سبب داخلي قابل للتحكم) أو القدرة (سبب داخلي غير قابل للتحكم) ترتفع دافعية الإنجاز عند أداء الفرد لمهام لاحقة مماثلة.
- الامتنان والشكر والتقدير عندما يعزى نجاح الفرد لمساعدة الآخرين (سبب خارجي غير ثابت) قد لا تتأثر دافعية الإنجاز على المهام اللاحقة المماثلة.
- الدهشة– المفاجأة عندما يعزى نجاح الفرد إلى حسن الحظ أو الصدفة (سبب خارجي غير ثابت) قد لا تتأثر دافعية الإنجاز على المهام اللاحقة المماثلة.

وهذه الآثار تدرك بغض النظر عن عزو النجاح أو الفشل لأسباب داخلية أو خارجية، كما ترتفع المثابرة ويقل الشعور بالتعب على المهام التي يكون النجاح فيها محكوماً بالعوامل الداخلية، وفي حالة الفشل: الانسحاب من مواقف التنافس أو الشعور بالعجز عندما يكون سبب الفشل نقص القدرة (سبب داخلي غير قابل للتحكم) تنخفض دافعية الإنجاز على المهام اللاحقة المماثلة.

- الشعور بالذنب عندما يكون سبب الفشل قلة الجهد (سبب داخلي قابل للتحكم) ترتفع دافعية الإنجاز في المهام اللاحقة الماثلة.
- الدهشة – المفاجأة عندما يعزى الفشل إلى سوء الحظ أو الصدفة (سبب خارجي غير قابل للتحكم وغير ثابت) قد ترتفع دافعية الإنجاز في المهام اللاحقة المماثلة.

**بعد القابلية للتحكم**

يقصد به مدى قابلية عوامل النجاح والفشل للتحكم من قبل الفرد، فيقبل الفرد على المهام التي يكون فيها النجاح محكوماً بعوامل يمكنه أن يتحكم فيها، ويعزف عن المهام التي يكون النجاح فيها محكوماً بعوامل لا يمكنه أن يتحكم فيها.

**في حالة النجاح** : يقبل الأفراد على المهام التي يكون النجاح فيها محكوماً بأسباب قابلة للتحكم كبذل الجهد أو مساعدة الآخرين (أسباب قابلة للتحكم) ترتفع دافعية الإنجاز في المهام اللاحقة المماثلة، ويتجنب الأفراد المهام التي يكون تحقيق النجاح فيها غير محكوم بالجهد أو مساعدة آخرين (أسباب قابلة للتحكم) ويتعاطف المعلمون مع الطلبة الذين يبذلون جهداً أكبر حتى ولو لم ينجزوا المستوى المطلوب لنقص القدرة، بينما يقل تعاطفهم مع الطلبة الذين لا يبذلون الجهد المطلوب حتى ولو أحرزوا بعض النجاح لارتفاع القدرة لديهم.

**في حالة الفشل** : يقبل الأفراد على المهام التي يكون الفشل فيها محكوم بأسباب غير قابلة للتحكم كصعوبة المهمة والحظ والقدرة، بينما يتجنبون المهام التي يكون الفشل فيها محكوماً بأسباب داخلية (الجهد) قابل للتحكم (القدرة) غير قابلة للتحكم، فالأفراد ذوى دافعية الإنجاز ترى أن الفشل الذي يواجهونها يكون نتيجة لتقصيرهم في بذل الجهد أكثر من أي سبب آخر، ويمكن تحقيق مستوى أفضل من النجاح مع زيادة الجهد، وإدراكهم للتحكم الداخلي.

ويرتبط بعد القابلية للتحكم بعامل أسماه "سيلجمان" عامل الشمول: ويشير إلى ميل الفرد إلى تعميم الجوانب السلبية لأحد المواقف أو الأحداث على المواقف والأحداث التالية، أى أن السبب سوف يؤثر على كثير من الأحداث من مجالات الحياة الأخرى، أو

أنه يؤثر فقط على هذا الحدث نفسه. كأن يقول الفرد لنفسه "أنا غبي" بدلاً من أن يقول "لقد رسبت في امتحان الحساب، أو أن يقول الفرد لنفسه لا يحبني أحد، بدلا من أن يقول "أحمد لم يدعوني إلى حضور حفلة عيد ميلاده".

ومن فإن الأفراد تختلف تفسيراتهم لأسباب نجاحهم أو فشلهم، فالفشل يرفع من أداء الأفراد ذوى دافعية الإنجاز المرتفعة الذين يعزون فشلهم لضعف أو قلة جهودهم، وهو عامل يمكنهم تعديله لاعتقادهم بأنهم سوف ينجحون إذا ما بذلوا جهداً حقيقياً، بينما يخفض الفشل من أداء الأفراد ذوى دافعية الإنجاز المنخفضة الذين يعزون فشلهم إلى نقص قدرتهم وهى من العوامل الثابتة.

ويقتصر النموذج المعدل للعجز المتعلم على تفسير سلوك الفرد في المواقف الضاغطة، فعندما يتبنى الفرد أسلوب عزو سلبي (غير تكيفي) للأحداث السلبية أو الضاغطة فإنه يكون عرضة للعجز المتعلم المصحوب بمشاعر اكتئابية مقارنة بمن يتبنى أساليب عزو تكيفية. وقد توافرت عديد من الأدلة التجريبية التي تؤيد افتراضات النموذج المعدل للعجز المتعلم (Valas,2001)

وفى هذا الصدد فإن النموذج المعدل للعجز المتعلم لم يقصر تأثير أسلوب العزو على الجانب الانفعالي بل امتد إلى الجانب المعرفي (توقع الفشل) حيث يرتفع توقع الفشل لدى مرتفعي العجز المتعلم (Au &Watkins,1997;Silvester,2003) ومن العوامل التي تجعل الفرد عرضة للتهيؤ للعجز المتعلم:

- تعرض الفرد لأحداث غير قابلة للتحكم
- تعرض الفرد لخبرات فشل متكرر.
- التشوهات المعرفية والمعتقدات الخاطئة والأفكار اللاعقلانية لدى الفرد.
- تبنى الفرد لأساليب عزو غير تكيفية لحالة اللاقتران بين سلوكياته والتدعيم الذى يتلقاه.
- البيئة الاجتماعية للفرد (Silvester,2003)

كما أشارت عديد من الدراسات إلى أن السياق التربوي المغلق في البيئة التعليمية يولد العجز المتعلم لدى الطلبة، وأن السياق الأسرى والممارسات الوالدية التحكمية بشكل غير مقنن تعد مصدر قوى للعجز المتعلم لدى الأطفال (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٥) ولقد وجد "كوكس" أن تقديم تغذية راجعة عن الجهد خاصة في حالة الفشل المتكرر، تجعل الأطفال الصغار يعزون نجاحهم إلى الجهد المبذول عند سن التاسعة،

وبعد هذه السن يعزون النجاح إلى القدرة، ولقد وجد أن التغذية الراجعة عن القدرة نجحت فى وقت مبكر فى تحقيق التعلم والإنجاز.

وعندما يبدأ الفرد فى استخدام هذه التغذية الراجعة كمحك لمقارنة أداءاته سائلاً نفسه هل أبذل مجهوداً كافياً؟ كيف أستطيع أن أفعل ذلك؟ أما إذا فقد ثقته فى إمكاناته وقدراته الخاصة فقد يصل إلى العجز المتعلم، وهنا يشعر الفرد أنه سيرسب دائماً ولن تنفع معه التدعيمات أو المكافأة او العقوبات على نحو متسق.

ويعود نمط العجز المتعلم إلى تكرار تعرض الطلبة إلى أنواع من التغذية الراجعة السلبية عن أداءاتهم من خلال خبرات المدرسة أو المنزل أو خبراتهم الذاتية، فالطلبة الذين يتعرضون لفشل متكرر يقلعون عن الأداء، مما يجعلهم عرضة للانسحاب أو العجز المتعلم، كما أن استمرار هذه الإحباطات الخارجية الناتجة عن الفشل أو التغذية الراجعة السلبية قد يؤدى بمتعلمى العجز إلى الوصول إلى فئة الطلبة المقدمين على الخطر Studental Risk الذين يتصفون باكتسابهم لخبرات الفشل المتعددة، ويكون لديهم الحد الأدنى من المهارات الأكاديمية للنجاح فى عالم المراهقة، ومعظمهم يتسربون من التعليم فى مرحلة لاحقة، أو يستمرون فيه محدثين كثير من المشكلات السلوكية واضطرابات التوافق المدرسى والنفسى، مما يترتب عليه رسوبهم المتكرر، بالإضافة إلى وجود مشكلات نفسية لديهم، وبذلك يزداد عزوفهم عن الإندماج فى أنشطة المدرسة (Ormord,1998:183).

وقد لخص بعض الباحثين أسباب عزوف الطلبة عن التعلم فى ثلاثة عوامل هى:

١- لايوجد تدعيم كاف من الأسرة ولاتشجيع من المدرسة لنجاح الطلبة وتقديرهم.

٢- وجود بعض المشكلات الصحية أو الاجتماعية المرتبطة بعمل الطالب فى فترة مسائية لعوزه المادى.

٣- فشل الطالب وشعوره بعدم الرضا وزيادة مشكلاته مع زملائه وعدم إشباع رغباته.

وفى هذا السياق أشار "سيلجمان" (Seligman,1992) إلى أن حالة العجز المتعلم تتحدد من خلال مجموعة من الأعراض منها:

- انخفاض دافعية الفرد للاستجابة على المواقف الضاغطة أو الأحداث غير السارة وعدم قدرته على مواجهتها أو تجنبها.
- انخفاض النشاط المعرفي للفرد فى الأداء على المهام بمستوى أدنى مما تسمح به قدراته، والميل لتضخيم المشكلات وصعوبة اتخاذ قرارات فى المواقف الضاغطة، وتوقع الفشل والاستسلام السريع.

- تدنى تقدير الذات وحدوث المشاعر الاكتئابية.

وفى هذا الصدد أجريت كثير من البحوث لتقصى المتغيرات النفسية التي تـرتبط بالعجز المتعلم، ومن أهم هذه المتغيرات مركز التحكم locus of control وهـو أحـد متغيرات الشخصية الإيجابية التى تساعد الطفل على النجاح فى المدرسـة، والعلاقـات، وعلى التفاؤل بشأن المستقبل، وينقسم مركز التحكم إلى نوعين رئيسين همـا: الـتحكم الداخلى، والتحكم الخارجي، حيث يميل الأطفال ذوى التحكم الداخلى إلى الاعتقـاد فـى قدرتهم على التأثير فى الأحداث المهمة فى حياتهم، ولديهم القدرة على اتخاذ القـرارات وتحمل المسئولية، وينسبون النجاح والفشل إلى ذواتهم وليس إلى الظروف الخارجية أو الصدفة أو الحظ، عكس الأطفال الذين لديهم اعتقاد فى التحكم الخارجى فلا يعتقدون بأن لديهم تحكم شخصى يمكن أن يؤثر فى النتائج المهمة لمجريات حياتهم، وهم يفـسرون الأحداث فى حياتهم وفقاً للصدفة والحظ والفرص ووجود واسطة أو أشـخاص أقويـاء يساعدونهم على تحقيق أهدافهم. فهم يدركون أن التدعيمات (النتائج) لا تتوقـف علـى سلوكياتهم، وأن مصدر هذا التدعيم خارجي كما أنهـم يقللـون مـن قيمـة قـدراتهم وإمكانياتهم. وترتبط هذه الحالة بالعجز المتعلم (Milkulincer,1994) وأشارت كثير من البحوث أن العصابيين تبنوا أساليب عزو تكيفية للأحداث الضاغطة، وأن مستوى العجز مرتفع لديهم (Hatfield ,2003)

أما من حيث العلاقة بين أسلوب العزو والدافعية فيؤكد أصحاب كل من نظريـات العزو والدافعية على أن الدافعية الذاتية لدى الفرد تمثل التوجه الداخلى فى مقابل التوجه الخارجى وقد ركزت البحوث على التمييز بين الدافعية الداخلية والخارجية فعندما تعـزو الطلبة سبب سلوكهم لكفاءاتهم أو لجهودهم الذاتية فإن الدافعية الذاتية تقـوى وبـذلك تؤثر الدافعية الداخلية على إدراك المتعلم لذاته، فى حين عندما تعـزو الطلبـة سـبب سلوكهم لمكافأة أو ظروف خارجية أخرى. فالدافعية الذاتية لديهم سوف تنقص، وبالتالى سوف يقومون بالمهمة بدرجة أقل فى المناسبات التالية عندما لايكـون هنـاك مكافـأة متاحة. فالطلبة مرتفعى الأكاديمية الذاتية فى مجال ما من المجالات الدراسية هم أكثـر احتمالاً لأن يدركوا أنفسهم على انهم ذات كفاءة فى هذا المجال. كما أن توفير وتأكيـد الدافعية يمثل أحد الجوانب الرئيسة التى تقوم بدور محورى فى إدراك المتعلم لأهدافـه الأكاديمية (Ormord,1998:184)

وإذا كانت الدافعية الأكاديمية تتضمن تحقيق أهداف المتعلم من خلال زيادة كفاءة الطلبة وفهمهم للشئ الجديدة والسيطرة عليه، فإنها تتضمن أيضاً تحقيق أهـداف الأداء

والتى تحاول الطلبة عن طريقها الوثوق والحصول على أحكام دقيقة لها وتجنب الأحكام السلبية لهذه الكفاءة، فالطلبة ذوو أسلوب العزو الإيجابى يتمتعون بدافعية أكبر مقارنة بالطلبة ذوى أسلوب العزو السلبى. بمعنى أن الطلبة الذين سيعزون نجاحهم أو فشلهم إلى جهودهم وقدراتهم سيتحملون المسئولية ويشعرون عن حصيلة التعلم لديهم (Dweck ,2000).

وفى هذا الشأن توصل كثير من الباحثين إلى نتائج تثبت أن هناك انخفاضاً فى استجابة الكائن الحي نتيجة عدم قدرته على التحكم فى النتائج، وتعلم أن أي نتيجة تحدث بشكل منفصل عن جهده واستجاباته - مثلما حدث فى معامل بافلوف- عندما توقف الكائن الحي عن إصدار أي استجابة، ولم يبذل أي جهد لكى يهرب من الصدمات المؤلمة، واستسلم تماماً للمؤثرات، وأصبح لا يكترث بالمثيرات الإيجابية التي تساعده على الهروب من الموقف، ويبدو أن هذا الكائن الحي تقبل مصيره بسلبية وفتور فى الهمة، وإدراك نقص فاعليته فى التحكم (Mikulincer,1994)

بمعنى أن الكائن الحي بعد سلسة من الخبرات التي يرى فيها أن استجابته لا تغير شيئاً من النتيجة يدرك ويتعلم أن السلوك والنتيجة مستقلان، وهى حالة نفسية سلبية يصل فيها الكائن الحي إلى القناعة بأنه لا يملك الكفاية الذاتية المناسبة لإنجاز المهام المطلوبة منه، وقد يكون ذلك بسبب الخبرات الماضية التي تكرر فيها فشله حتى يصل به الأمر إلى تعلم أنه لا قدرة له، ويدرك أن الأحداث الخارجية هي التي تسيره، ولا قدرة له على مواجهتها، وقد تنمو لديه انفعالات سلبية، ونقص تقديره لذاته، وقد لا يتوقع تحسناً فى المستقبل، ويكون أداؤه أكثر خوفاً بعد الفشل عنه قبل الفشل على نفس المهام.

ويعتقد "سيلجمان" أنه من الممكن تغيير أساليب تفكير الناس، أو استبدال العجز المتعلم بتعلم التفاؤل، أو حتى منع تعلم العجز لدى الراشدين والأطفال، وقد استخدم "سيلجمان" بنجاح فنيات تشبه فنيات العلاج المعرفي التي تستخدم مع المكتئبين، وتشمل تحديد التفسيرات أو التأويلات السلبية للأحداث، تقييد درجة دقة هذه التأويلات،الوصول إلى تأويلات أكثر دقة، وتقليل الميل إلى التفكير الكارثى أي مواجهة ميل الفرد إلى تخيل أسوأ تداعيات الحدث، وقد اخترع "سيلجمان" كذلك تدريبات لمساعدة الأطفال على مواجهة أسلوب التفكير السلبي. أى الأسلوب الذي يميل بمقتضاه الفرد إلى الاستجابات الدائمة المعممة، الذاتية، للأحداث السلبية، ويمكن استخدام طرق ووسائل وفنيات أخرى لتعلم التفاؤل لدى الأطفال، وذلك بتعليمهم مهارات المقاومة الناجحة لأفكارهم السلبية،

وتدريبهم على مهارات حل المشكلة، والمهارات الاجتماعية، والصمود Resilience أي قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب (الفرحاتي السيد، ٢٠٠٩ : ١٠).

ويزعم "سيلجمان" أن بإمكان الآباء تعليم الأطفال التفاؤل منذ مرحلة عمرية مبكرة خاصة الذين يحول عمرهم الزمني الصغير دون استخدام الفنيات المشار إليها سابقاً عن طريق تشجيعهم بصورة مستمرة على التحكم، وإدارة المواقف الجديدة، وترك مزيد من الفرص لهم لممارسة نوع من الضبط والسيطرة على أنشطة وممارسات الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام، بالإضافة إلى أن للآباء تأثير على درجة التفاؤل لدى أبنائهم الصغار من خلال اتجاهاتهم الشخصية نحو الحياة وأسلوبهم الخاص في تفسير الأحداث والوقائع، والذي يمكن أن ينتقل حتى إلى صغار الأطفال.

فالأطفال يميلون إلى إدراك أسباب نجاحهم وإخفاقهم بطرق تتسق مع إيحاءات Induction الكبار للصغار، وهذا ماجعل برنامج "دويك" (Dweck,1975) ناجحاً حيث اعتمد على تغيير أساليب تفسير الأطفال الذين يظهرون عجزاً متعلماً لخبرات النجاح والفشل، وبعد تدريبات يومية لمدة خمسة وعشرين يوماً بدء الأطفال يتخذون موقفاً أكثر مسئولية عن إخفاقاتهم في حل المسائل الحسابية، بعد أن تعلموا تفسير فشلهم في ضوء نقص الجهد المبذول، ويبدو في ضوء هذا البحث وبحوث أخرى أن بعض جوانب تفسير الفشل إلى عوامل داخلية يمكن التحكم فيها يمكن تعلمها من المعلمين أو من الكبار الذين يتعامل معهم الأطفال والذين يفسرون على نحو فيه اتساق التفسير الداخلي والذين ينمذجون في سلوكهم هم أنفسهم هذا التفسير، وأثار هذا التدريب تبقى وتستمر. كما أن هذه التفسيرات يمكن تعميمها إلى أنشطة ومواقف تعليمية وحياتية أخرى في حياة الفرد.

ماذا يعني هذا للمعلمين والآباء؟ حين يبدو الطفل مستسلماً للإخفاقات وينقصه إحساس بالمسئولية الشخصية ينبغي وضع برنامج لتعزيز الطفل، والفكرة الرئيسة أن ينبغي أن نجعل الأطفال يعزون مشكلاتهم إلى نقص في الجهد وأن تعزز ذلك الفهم، هذا وقد بين بعض الباحثين كيف أن نوع مراقبة الذات self- monitering وتعليم الذات، واستراتيجيات تعزيز الذات يمكن استخدامها لتعليم الأطفال ذوي أنماط العزو غير السوية أن يتحدثوا إلى أنفسهم بطرق أكثر ملاءمة، وهذا المدخل قد اتضح أنه يزيد المثابرة في أعمال القراءة، وأن الأنماط السلوكية اللفظية للأطفال تتغير وكذلك أداؤهم

الفعلى فى النهاية. وقد بدأ هؤلاء الأطفال أكثر توجهاً نحو الإنجاز والتحصيل (جابر عبدالحميد، ١٩٩٤)

ومن منطلق ذلك فإن كيفية تحدث التلاميذ إلى أنفسهم أثناء حلهم للمسائل الحسابية. وأن الرسائل التى يرسلونها إلى أنفسهم (الأقوال) وهم يعملون: من قبيل "حاول بجد أكبر" "جرب طريقة جديدة" مقابل "لقد عجزت" "لن أستطيع حل هذه المسائل قط" عوامل مهمة فى أنساقهم الدافعية، ونحن كمعلمين فى حاجة إلى أن نعرف عن هذه الأفكار والمشاعر وعن انماط العزو التى تفصح عنها وأن نحاول تغيير غير التكيفى منها (الفرحاتى السيد،٢٠٠٤)

وفى ذلك فإن الطفل المتفائل يأتى من أسرة يفهم فيها أن الفشل يعود إلى أسباب خارجية أكثر منها داخلية، كما أن الأسرة تشجع الطفل على التفكير التفاؤلى وعلى التخطيط الواقعى للأهداف. وعلى بذل الجهد والمثابرة والتعلم من الأخطاء والتركيز على النجاح وتجاوز الفشل، كما يستطيع الطفل المتفائل أن يؤجل إشباع بعض حاجاته غير الضرورية لتحقيق أهداف طويلة المدى لأن لديه إيمان faith بأن المستقبل يحمل أفضل، وأنه يستطيع أن يشبع حاجاته فيما بعد، وأنه يستطيع أن ينجز أهدافه بعيدة المدى.

بينما الطفل المتشائم يأتى من أسرة يعانى فيها الوالدين أو أحدهما من الاكتئاب ويعزز فيها الوالدين الأسلوب التشاؤمى القائم على التقليل من شأن الطفل، وذكر الصفات السلبية وتكرارها (فاشل، غبى -لايفهم- لايرجى منه نفعاً...الخ) ويتوقع له الوالدين دائماً أن تصدر عنه الأخطاء وهو دائم التعرض للنقد والتأنيب من الوالدين ودائماً مايذكره الوالدين بنواحى قصوره وجوانب فشله مما يؤدى إلى توقع الفشل، بل والفشل الفعلى فى أداء المهام والفشل الدراسى. ومع تكرار الفشل يكون العجز ومع استمرار العجز يكون الشعور باليأس Hopelessness.

كذلك فإن الطفل الذى يتعرض للاساءة الجسمية (الضرب مثلاً) أو الجنسية أو النفسية (الإهمال – المعايرة بالعيوب- إطلاق الألقاب غير المحبوبة- السب والشتم..الخ) من المتوقع أن يصبح أكثر تشاؤماً واكتئاباً وتوقعاً للفشل ويكون أقل قدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

كذلك فإن الطفل الذى يتعرض لأحداث ضاغطة مثل (الفقر الشديد وعدم كفاية الدخل، الصراع المستمر بين الوالدين، طلاق الوالدين..) ولم تتواجد له مصادر مساندة اجتماعية مخففة من وقع الأحداث السابقة فإن الطفل يشعر بالتشاؤم من المستقبل.

والطفل المتفائل من الأرجح أن يكون أقل تأثراً بالأحداث الضاغطة من الطفل المتشائم، حيث إنه يتظر إلى الحدث الضاغط بشكل واقعي وموضوعي ويعتقد في قدرته على مواجهة الأحداث الضاغطة ويجرب الحلول وبدائلها، كذلك فإنه يعيد تقييمه للأحداث بعد فترة بشكل أكثر إيجابية عكس الطفل المتشائم الذى يتأثر بالأحداث الضاغطة بل إنه في بعض الأحيان يعتقد أنه سبب هذه الأحداث والمصائب التي تحدث في أسرته (طلاق الوالدين..)

كذلك فإن الطفل المتفائل يكون أكثر تحملاً للضغوط ويبحث عن مصادر مساندة من الآخرين عند الحاجة ويحاول الاندماج في الدراسة وممارسة هواياته ويستخدم طرق إيجابية في مواجهة المشكلات، بينما الطفل المتشائم ينغمر بالحدث الضاغط ويستخدم أساليب مواجهة غير فعالة (الإنكار، التباعد، الإدمان، الهروب..الخ) ويستطيع الطفل المتفائل أن يتجاوز محنة الفقد لأحد الوالدين بسرعة أكبر من الطفل المتشائم ويستعيد توافقه النفسي، وتقل لديه أعراض الاكتئاب والقلق عكس الطفل المتشائم الذى لايستطيع أن يتوافق مع المتغيرات الداخلية أو الخارجية بسهولة (تغيرات المراهقة، تغير محل الإقامة، العمل، البطالة، الزواج..الخ) (carr,2003)

والحاجة إلى تغيير أنماط التفسير غير المرغوب فيه واضحة تماماً في الدراسات التي أجريت على الأطفال المتأخرين عقلياً، ولقد تعلم كثير من هؤلاء الأطفال العجز وخاصة في ضوء التوقعات المتدنية من قبل الآخرين بالنسبة لهم، والصعوبات التي يواجهونها هم انفسهم في التحصيل بسبب.قصور في القدرة، ومع ذلك فإن تغيير أساليب التفسير والعزو يمكن أن تؤدى إلى زيادة مدهشة في الأداء. ذلك أن الجهد وليس القدرة وحدها يمكن أن يحقق الكثير. كما أن هناك جماعات أقلية في كثير من المجتمعات ينبغي أن تواجه التعميمات الجامدة الخاصة بقصور قدرتهم وقد يدخل في ذلك الإناث.

**الاضطرابات المرتبطة بالعجز المتعلم:** يشير "سيلجمان" وزملاؤه إلى أن الكائنات الحية في مثل هذه المواقف تعاني أربعة أنواع أساسية من الاضطرابات هي :

١ـ **اضطراب دافعي** Motivational Deficits : نقص محاولة التحكم في الأحداث.. أي إذا حاول الكائن الحي في البداية، ولم يستطع التحكم في الحدث يقلع بسهولة وبسرعة عن المحاولات التالية للتحكم، بكلمات أخرى يتمثل الاضطراب الدافعي في إيقاف التعلم من خلال خفض استجابة الفرد الإرادية، وعدم وجود بواعث لديه لمحاولة إيجاد سبل مواجهة جديدة، وغالباً نقول أن الفرد اكتسب العجز. لاعتقاده عدم امتلاك معطيات التحكم في عمليات التعلم، وبعد مرات عديدة من الفشل يستكين، ويبقى سلبياً لا

يُقدم على أى محاولة، فهذا الفرد لا يحاول حتى مجرد تغيير الموقف، حيث تستنزف مشاعر اليأس التي تسيطر عليه رغباته فى الإتيان بأي فعل يحقق أو يقترب من أهدافه الشخصية.

وفى هذا الصدد فإن ذلك يؤدى إلى ضعف الدافع الشخصي للفرد للشعور بأن رغبته للقيام بأي عمل تتناقص، لهذا فإن ضعّف الدافع الشخصي يصبح واضحاً عندما يتناقص أو يتلاشى استعداد فرد ما للقيام بأي ردة فعل تطوعية تساعده على التعامل مع المواقف الصعبة.

فالدافع لبدء استجابة إرادية يعد تعلم وتوقع أن الاستجابة ستؤدى إلى الارتياح والإشباع، وفى غياب هذا التعلم والتوقع، فإن الاستجابة الإرادية ستقل، فعندما يتعلم ويتوقع الكائن الحي (إنسان – حيوان) أن النتيجة التي يحصل عليها مستقلة عن الاستجابة، ينخفض لديه تعلم وتوقع أن الاستجابة تؤدى إلى الإشباع وتحقيق النتيجة، وبالتالي تقل بداية الاستجابة. ويمكن تلخيص بأن ذوى العجز المتعلم لديهم مجموعة من الخصائص الدافعية منها :

- انخفاض دافعية الفرد فى الاستجابة على المواقف الضاغطة.
- انخفاض درجة المثابرة فى مواجهة الفشل.
- نقص المبادرة الشخصية.
- استخدام استراتيجيات غير فعالة فى مواجهة المشكلات.
- السلبية والاعتمادية والتى تقودان فى النهاية إلى الاستسلام (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

وفى ضوء ماسبق لاحظ "أتكنسون" Atkinson فى تحليلاته لأبحاث "سيلجمان" أن هناك فئة من المتعلمين يعزفون عن الاندماج مع زملائهم فى أنشطة معينة بل ويعمدون اختيار الأنشطة ذات السهولة أو الصعوبة البالغة والتى تكون ناتجها معروفاً مسبقاً يسعون لذلك تجنباً للوم من الآخرين عن فشلهم، كما ذكرت "دويك" Dweck أن خبرات الفشل إنما ترجع إلى شعور الفرد بأن عليه تحقيق عدد من التوقعات التى يضعها له المعلمون والآباء، ولكنها تكون غالباً أعلى من مستوى قدرته، مما يجعله عرضة لخبرات الإخفاق والإحباط فى تحقيق هذه التوقعات ويصاحب ذلك انخفاض فى دافعية التعلم، كما تفقد هذه الدافعية دورها فى تنشيط الأداء أمام هذه التوقعات (Ormord,1998) وأضاف "باندورا" (Bandura,1997) أيضاً أن خبرات الفشل قد تنشأ من توقع الفرد نتائج معينة لأدائه، كان يتوقع مكافأة أو تدعيماً معنوياً

ولكن لايحصل عليه عقب الأداء... فالأفراد إذا ماتوفر لهم الوقت اللازم للتعلم مع وجود الأساليب المناسبة والجو النفسى الآمن والخالى من الضغوط، فإنه يمكنهم أن يصلوا إلى مستويات التعلم المستهدفة.

**٢- اضطراب معرفي** Cognitive Deficits ضعف قدرة الكائن الحي على التعلم من خبراته السابقة، والاستفادة من مثيرات الموقف التي تساعده على الهرب. بكلمات أخرى ضعف قدرة الإنسان على التعلم من خلال قدرته على التحكم في العواقب مهما كان نوعها سواء كانت سارة أو غير سارة، أو صعوبة التصديق من جانب الفرد بأن الاستجابات التى يؤديها فى المستقبل يمكن أن تؤدى إلى نتائج – ويعد هذا الاضطراب أساس نظرية العجز المتعلم – بكلمات ثالثة ينصب الاضطراب المعرفي فى أن العجز استجابة شرطية متعلمة learned Conditioned Response فالفرد الذي يستجيب ويكافح لاستعادة التحكم، وعندما تبوء محاولاته بالفشل يتعلم ويتمثل العجز، وتظهر لديه المعارف المشوهة (مثل لوم الذات الزائد، التهويل من الأحداث السلبية، والتهوين من الأحداث الإيجابية، وتوقع الفشل، وتعلم السلبية والكسل، واختلال معايير النجاح والفشل لديه، وإدراك أنه لا قدرة له على التأثير فى الأمور، بالرغم – أحياناً – من امتلاكه معطيات التأثير في الأمور....).

فالأفراد عندما يواجهون أحداث غير قابلة للتحكم ويشعرون بعدم القدرة على تغييرها أو التكيف معها ومواجهتها يتولد لديهم استسلاماً وشعوراً بأنه لا أمل ولا جدوى من جهودهم، وعندما يستمر مثير يحكم عليه الكائن الحي بأنه غير سار–لا يمكن التحكم فيه– قبل أن تكتسب استجابة الهرب أو الإحجام فاعليتها فإن الاستجابات التي قد تمكنه فيما بعد من السيطرة على تلك الظروف قد يصعب عليه تعلمها، ويبدو أن الكائن الحي قد لا يعتقد فى فاعليتها. ويستند التفسير المعرفي لهذه الظاهرة على التوقع الذي ينمو لدى الكائن الحي فى موقف معين، فطبقا لذلك يشير العجز المتعلم إلى أنه بمجرد أن يعرف الكائن الحي أن مثيراً ما منفراً لا مفر منه حينئذ يكون أقل قدرة على أداء الاستجابات المناسبة، حتى عندما تتوافر فرصة واضحة تسمح بذلك، فهؤلاء الأفراد غير راغبين فى تعلم كيفية تحقيق أهدافهم، وغالباً ما يتجاهلون السلوكيات التي يمكن أن تغير ظروفهم الحياتية، ولا يقدمون على الإتيان بالخطوات الضرورية لاكتساب المعرفة بالاستراتيجيات والإجراءات التي ربما تساعدهم فى الحصول على النتائج المرغوبة، ويصاحب ذلك إعاقات انفعالية ودافعية، الأمر الذي يؤدى إلى خفض مستوى التوقع بما يؤثر في مستوى استجابتهم على مواقف متشابهة أو غير متشابهة مع الموقف الضاغط

لكون استجابة الأفراد أدنى من المستوى الذي تسمح به قدراتهم. وفى ضوء ذلك فإن أهم خاصية معرفية لذوى العجز المتعلم هي أن نموذج العزو السلبي للأحداث يرتبط بالمعارف المشوهة ومدركات التحكم غير السوية، مثل انخفاض مستوى تحكم الفرد في النتائج. وتوقع الفشل والكوارث، والتفسير المشوه للمواقف الحياتية، وتشدد الفرد فيما يضعه من معايير يقيم على أساسها سلوكياته، ورؤاه الانتقائية السلبية (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

فتعرض الحيوان لصدمة لا يمكن التحكم فيها يؤدى إلى إعاقة ما يفعله الكائن الحي حتى عندما يدرك العلاقة بين مايفعله وإنهاء الصدمة. فعندما يتعرض الكائن الحى لصدمات لا مفر منها يؤثر ذلك على تعلم مهام الهرب اللاحق. ويمكن أن يحدث ذلك بطرق متنوعة كتعلم أن بعض الإشارة المعينة الخارجية مثل الضوء أو النغمة غير المناسبة في التنبؤ بتتابع حدث التدعيم مثل الطعام أو الصدمة التي تقلل من قابلية التداعي الذهني للمثير أو توقعه.

ويعني التداعي الذهني هنا Associability قدرة المثير لكي يكون فيما بعد مرتبطاً بحدث التدعيم عند وجود علاقة تنبؤية بينهم. فعندما يتعرض الكائن الحى لعلاقة عشوائية بين المثير Cue والتدعيم يعوق تنمية الرابطة بينهم إذا حدث ذلك من خلال سلسلة متتابعة من الأحداث.

فكر ملياً في فأر أعطى سلسلة من الصدمات التي لا مفر منها، في أي محاولة معطاة ربما يؤدى بعض السلوكيات الخاصة قبل انتهاء الصدمة ربما يرفع قدمه الأمامية اليمنى، في المحاولة الثانية ربما يحاول الحيوان لكي ينهي الصدمة. فقط يجد أن سلوكياته العشوائية غير فعالة والتي تسبق نهاية الصدمة.

**٣- اضطراب انفعالي Emotional Deficits** غالباً ما يعانى الأفراد المصابون بالعجز المتعلم من بعض الاضطرابات الانفعالية نتيجة فشلهم في ضبط الجوانب المحورية من حياتهم، وأن انفعال القلق والغضب هما اللذان قد يظهران فى بداية موقف العجز كاستجابة لعدم القدرة على التحكم، ثم يفسحان الطريق لظهور الاكتئاب نتيجة استمرار الأحداث غير الممكن التحكم فيها (Valentine ,et al,2004).

فالفرد يكتئب إذا اعتقد أن سلوكه لن يكون مؤثراً في النتائج والتي تعقب هذا السلوك، بمعنى أنه إذا كان فى موقف مؤلم لا يمكنه تجنبه، كما لا يمكن أن يكون لسلوكه أى أثر فى تغييره أو إزالته، الأمر الذي يؤدى إلى الاعتقاد فى عجزه. بكلمات أخرى قد يؤدى ذلك إلى "توقع القلق" طالما أن الفرد يشعر بأنه غير قادر على التحكم

فى الموقف، الأمر الذي يقود بعد ذلك إلى الاكتئاب..فعند حدوث شئ مؤلم لأول مرة يسبب حالة من انفعال القلق، وتستمر هذه الحالة حتى حدوث شئ من اثنين :

[١] يتعلم الفرد أنه يستطيع التحكم فى هذا الموقف، وهنا ينخفض القلق وربما يختفي تماماً.

[٢] يتعلم الفرد أنه غير مؤهل، أو غير قادر على التحكم فى الموقف، وهنا يتغير القلق، ويحل محله الاكتئاب.

وفى هذا الشأن أظهرت عديد من الدراسات أن العجز المتعلم يخرب أو يعوق مسار الارتقاء النفسي ويؤثر بالسلب على القدرة على التعلم، ويفضى إلى معاناة الإنسان من الاضطرابات الانفعالية، خاصة القلق والاكتئاب (Valentine ,et al ,2004) بل يمكن أن يكون له تأثير مدمر خاصة إذا أكتسب فى مرحلة عمرية مبكرة إذ يؤثر بصورة نوعية شديدة السلبية على إحساس الطفل بقدرته على السيطرة على الظروف البيئية وإدارتها، ومعلوم أن إحساس الفرد بقدرته على السيطرة على بيئته مطلب أساسي للنمو الانفعالي السوي فى المراحل العمرية التالية.

إن الانتقادات الموجهة إلى السلبية البيئية تدفع الأفراد إلى الاعتقاد بأن القدرة على مواجهة المواقف التي يصعب السيطرة عليها أمراً لا يمكن تحقيقه، ولهذا إن لم يحقق الشعور بالقلق أي نتيجة إيجابية، فإن الشعور بالاكتئاب سيحل مكانه.

على سبيل المثال عندما يواجه الكائن الحي موقفاً صعباً، فإنه يسعى بنشاط وإيجابية فى البداية لحله، وأن القلق هو الانفعال المسيطر الذي يرافق هذه الحالة، فإذا استطاع تعلم القدرة على التحكم في الموقف، فإن مساعيه ومحاولاته يكون لها جدوى، وتؤدى إلى حدوث استجابة مناسبة وإيجابية، أما إذا لم يستطع التحكم فى الموقف فإن مساعيه ومحاولاته الجيدة لن يكتب لها النجاح ويتهيأ إلى حالة من العجز، وأن الانفعال المسيطر في هذه الحالة هو الاكتئاب. على سبيل المثال عندما يتم إبعاد طفل صغير عن أمه يؤدى ذلك إلى قلق شديد، ويجرى الطفل بجنون معبراً عن صرخات القلق، ويحدث هنا شيئان :

[١] أن تعود الأم وهنا يتحكم الطفل في الموقف وينتهي القلق.

[٢] ألا تعود الأم فيتعلم الطفل أن ما يفعله لن يعيد له أمه وبالتالي يحدث الاكتئاب بديلاً عن القلق، حيث ينزوي الطفل ويستكين ويستسلم ويدرك أن محاولاته ومساعيه تبوء بالفشل ولا ترتبط بمجئ أمه له.

٤ ـ اضطراب سلوكي Behavior Deficits وهنا تكون تصرفات الكائن الحي بسلبية وكسل وفتور الهمة، ونقص مرات المحاولة نتيجة اعتقاد الفرد أن المكافآت لا ترتبط بسلوكياته، أو عندما لا تستطيع خبرات الفرد السيطرة على فشله الأكاديمي، بمعنى أن الفرد بعد سلسلة من الخبرات التي يرى فيها أن استجابته لا تغير شيئاً من النتيجة، يتعلم أنه لا يستطيع التحكم فى أسباب حدوث النتائج، ونتيجة لذلك يتشكل لدى الفرد نزعة تفضيل عدم بذل الجهد والسلبية، وتوقع الفشل، وغالباً يستخدم أساليب أقل كفاءة لحل المشكلات.

وهنا يحدث العجز المتعلم عندما يتوقع الأفراد أن سلوكهم الطوعي أو الإرادي سيؤدى إلى تأثير ما، إلا أن هذا التأثير يكون ذو أثر ضعيف على النتائج التى يسعى الأفراد للوصول إليها أو تجنبها، إن العجز المتعلم يولد الخمول أى ضعف الدافع الشخصي ضعف القدرة على التعلم، وضعف العاطفة والحماس.

وعندما ينمو لدى الفرد توقعا بأن عديد من الأحداث غير قابلة للتحكم، فإن ذلك يعتبر عاملا مهيئاً لسلوكيات العجز، نتيجة لإدراك الفرد بأنه اعتاد الفشل، وفى السياق التربوي على سبيل المثال نجد أن التلميذ الذي يتكرر فشله فى مهمة ما ويدرك أن سبب فشله نقص القدرة تنمو لديه انفعالات سلبية، ونقص تقدير الذات، ولا يتوقع تحسناً فى أدائه فى المستقبل على المهام المشابهة. وبهذا الشكل فإن العجز المتعلم عملية تتكون نتيجة للتعلم، حيث يتعلم الأفراد أنه ليس فى مقدورهم أداء شيئاً لتجنب الفشل، وكان من نتيجة هذه الحالة أنهم يفشلون فى إدراك أن المواقف التالية تختلف عن الأولى التي فشلوا فيها، وشعور الفرد بأن الأحداث الأولى المؤلمة وقعت رغماً عنه ولم يكن بإمكانه السيطرة عليها قد يعمم إلى ما قد يواجهه من مواقف أخرى قد تكون سهلة لا تحتوى على أي تهديد له وهذا التعميم يعرف بمشاعر العجز المتعلم، وهى حالة سيكولوجية تأتى من شعور الفرد بأنه لا فائدة من جهده فى تخطى أي حدث سلبي مما يجعله يتوقع العجز والعمل بدون رغبة حقيقية.

وفى هذا الإطار يمكن تفهم العجز المتعلم في إطار علاقة بما يمكن تسميته المخططات المعرفية المرتبطة بالتنبؤ بتحقيق الذات، إذ في هذه الحالة نجد أن لدى الفرد المصاب بالعجز المتعلم توقعات سلبية أو مرتفعة عن نفسه كفرد، وعن جملة المواقف الاجتماعية أو عن العالم من حوله بشكل عام، والخطوات التالية أن هذا الفرد يتصرف بطرق تفضي إلى تحقيق ما يتنبأ به، وغالباً ما يتنبأ به مثل هذا الفرد هو الفشل والحصول على نتائج سلبية مزعجة تزيد من تعاسته، وإحساسه بانعدام القيمة، وبعدم

أهليته أو جدارته الشخصية، على سبيل المثال قد يعتقد تلميذ ما بناء على الكثير من خبراته السابقة، وبناء على غير ذلك من ظروف أنه لن ينجح في مادة الحساب لاعتقاده أنه لا يمتلك القدرات والمهارات المطلوبة للنجاح في هذه المادة، وبالتالي لا جدوى من المذاكرة، وفى ضوء هذا الاعتقاد يهمل التلميذ دروسه ويتغيب عن حصص الحساب، ولا يطرح أية أسئلة، ولا يهتم بأداء الواجب المنزلي ثم يأتي يوم الامتحان ويرسب في الحال، ولسوء الحظ لا يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل يدور حوار داخلي بين التلميذ وذاته "مفاده (أنك ضعيف جداً فى الحساب، أنه لا يمكنك النجاح فى هذه المادة).

**خصائص ذوى العجز المتعلم**

١- لايختلفون عن غيرهم فى الذكاء، ولكن يختلفون فى التحصيل أو الإنجاز، خاصة عندما تكون العوائق أو التحديات متباينة، وتحتاج إلى عمليات عقلية متنوعة لمواجهتها وذلك لأنهم لايثقون فى أداءاتهم.

٢- تنخفض فاعليتهم الذاتية، وتكون ثقتهم فى قدراتهم أو تصوراتهم نحو إمكاناتهم منخفضة.

٣- تنصب أهدافهم على الأداء وليس التعلم ذاته، لذلك يفقدون حماسهم بسهولة ويطلق عليهم تلاميذ موجهون نحو الأداء performance oriented حيث لا يركزون على ما يتضمنه الموقف من أداءات فرعية عكس التلاميذ ذوى التوجه نحو التعلم learning oriented فهم يركزون على الأداءات المتسلسلة التى يتم بها التعلم، ويتحكمون فى رفع دافعيتهم الذاتية وأكثر استخداماً للوعى بما وراء التعلم واستراتيجيات تنظيم الذات.

٤- تزداد لديهم مشاعر فقدان الأمل ويتحول لديهم الميل لتجنب الفشل إلى الخوف منه.

٥- يركزون على التعلم باعتباره ناتجاً product وليس عملية process عقلية.

٦- يفقدون دافعيتهم بسهولة من أول محاولة قد تبدو فاشلة للأداء.

٧- يتأثرون بالهالة وأكثر ميلاً إلى تجنب معالجة المعلومات، حيث لو ذكرت لأحدهم أنه سيقرأ قصة صعبة سوف يتركها حيث إنهم يحاولون الحفاظ على صورهم الإيجابية أمام أنفسهم.

٨- يفقدون اهتماماتهم بسهولة وقد تضيق الاهتمامات عند مجرد رؤية الآخرين.

٩- يرجعون أسباب فشلهم إلى أسباب ثابتة مثل ضعف القدرة والإمكانية العقلية.

١٠- يفقدون طموحهم، ودائماً ما يستخدمون عبارات (أنا لا أعرف- أنا غالباً أفشل)

وفيما يلى مقارنة بين التلميذ العادي والتلميذ المصاب بالعجز المتعلم

| التلميذ المصاب بالعجز المتعلم | التلميذ غير المصاب بالعجز المتعلم |
|---|---|
| يعانى التلميذ من صعوبات في الاستماع ونادراً ما يطرح أسئلة للاستفسار | يندمج التلميذ فى التعلم من خلال الإنصات والاستفسار |
| يفكر التلميذ فيما لا يستطيع القيام به أو فيما لا يستطيع فعله. | يفكر التلميذ فيما يستطيع القيام به أو فيما يستطيع فعله. |
| ينتظر التلميذ مساعدة الآخرين له في فعل أو تجريب الأشياء. | يحاول التلميذ فعل أو تجريب الأشياء بنفسه. |
| إذا طلب التلميذ المساعدة فإنه يطلبها قبل أن يجرب أو يبذل أى جهد للتعلم، بل إن التلميذ لا يعرف كيف يحاول. | يطلب التلميذ المساعدة بعد أن يجرب أو يبذل كل ما في وسعه. |
| يفتقد التلميذ التفكير الاستراتيجي ولا يعرف كيف يتعلم. | يستخدم التلميذ الهاديات والاستراتيجيات التي يمتلكها فى مخططاته المعرفية. |
| يعتمد التلميذ على الآخرين في تنظيم ورقابة وتقييم تعلمه. | ينظم التلميذ عملية التعلم ويراقب ويقيم سلوكياته بصورة مستمرة. |
| نادراً ما يشترك التلميذ فى أنشطة وفعاليات التعلم. | يندمج التلميذ بشكل تام فى مختلف أنشطة وفعاليات التعلم. |
| يعزو التلميذ نجاحه الشخصي إلى الحظ (الامتحان كان شديد السهولة) أو إلى مساعدات الآخرين. | يعزو التلميذ نجاحه الشخصي إلى جهده وقدراته الشخصية. |
| لايضع التلميذ أهدافاً شخصية يسعى إلى تحقيقها | للتلميذ أهدافاً شخصية توجه وتنظم جهده ويسعى إلى تحقيقها. |
| منخفضون فى التحصيل | مرتفعون أو عاديون فى مستويات التحصيل |
| يعتقدون أن هناك مهام عديدة صعبة أكبر من مستواهم. | يشعرون بأن المهمة زادت صعوبتها فإن فى الأفكار حلها |
| يصنعون أهدافاً منخفضة وسهلة المستوى وبسيطة. | يصنعون أهدافاً ذات مستويات صعبة ومركبة. |

| التلميذ غير المصاب بالعجز المتعلم | التلميذ المصاب بالعجز المتعلم |
| --- | --- |
| يفضلون المهام التى تتميز بالتحدى لقدراتهم | يفضلون المهام السهلة والتى نجحوا فيها. |
| خطواتهم واسعة نحو النجاح. | يحاولون تجنب الفشل |
| يعتبرون أن النجاح السابق يتحدد بواسطة قدراتهم المرتفعة | لايرون نجاحاتهم السابقة كمحددات لقدرتهم أو لمستوى النجاح المستقبلى |
| يستطيعون تحديد نجاحاتهم بدقة ويتذكرونها بفخر | النجاحات السابقة يضعون لها وزناً قليلاً وأحياناً ينسونها ويصنفون أنفسهم ضمن الفاشلين |
| نظرتهم للمستقبل تمثل تحدياً نحوه ومقبلين عليه بكل ثقة لايرضون بالوصول للمستوى التقليدى | لايدعون أنفسهم بالناجحين إذا نجحوا ولايفكرون فى المستقبل ينشدون المستوى التقليدى للأداء |
| يزيدون إرادياً من جهدهم وتركيزهم بعد الفشل ويركزون على المهام التى فشلوا فيها | يقللون من الجهد والتركيز بعد الفشل ويتجنبون الأداء على نفس المهمة |
| يشعرون بأن المهمة زادت من صعوبتها فإن فى الأفكار حلها | يعتقدون أن هناك مهام عديدة صعبة أكبر من مستواهم |
| مرتفعون فى مستويات التحصيل | منخفضون فى مستويات التحصيل |

**مكونات العجز المتعلم:**

يتكون العجز المتعلم من ثلاثة مكونات أساسية هى: الاقتران، والمعرفة، والسلوك.

حيث يعرف الاقتران في ضوء التحكم، فالحدث يمكن التحكم فيه عندما تؤثر استجابات الفرد الإرادية Voluntary Responses على نتائج الحدث (اقتران بين الاستجابة والنتيجة) ولا يمكن التحكم فيه عندما لا تؤثر استجابات الفرد الإرادية على عواقب أو مترتبات الحدث. أو تحدث النتيجة عندما يؤدى الفرد سلوكيات إرادية معينة بقدر مكافئ لغياب سلوكيات الفرد (تعزيز عدم الاستجابة) ويحدث العجز المتعلم عندما يتساوى تعزيز الاستجابة مع تعزيز عدم الاستجابة. وتشير المعرفة إلى الطريقة التي

يدرك ويفسر ويتوقع بها الفرد هذا الاقتران، وبالتالي تتكون عملية التمثيل المعرفي للعجز المتعلم من خطوات ثلاث هي:

١) إدراك الفرد العلاقة بين الاستجابة والنتيجة.
٢) تفسير الفرد هذا الإدراك فالفشل قد يعزوه الفرد للحظ أو القدرة.
٣) يستخدم الفرد إدراكه وتفسيره لتوقع العلاقة في المستقبل، فإذا اعتقد الفرد أن قدرته هي السبب في فشله فسوف تكوّن لديه توقع بأنه سيفشل ثانية إذا وجد في نفس الموقف.

ويشير السلوك إلى الآثار الممكن ملاحظتها نتيجة إدراك الاقتران أو عدم إدراك الاقتران بين النتيجة والاستجابة كالسلوك السلبي في الموقف، وتعلم الانسحاب، والكسل.

**ومن أعراض الشعور بالعجز المتعلم مايلي :**

- فكرة أن الفرد لا يستطيع السيطرة على حياته.
- الشعور بأن الفرد في قبضه القدر.
- عدم قدرة الفرد على وضع الأهداف.
- فقدان الشعور بالقوة الذاتية، والاكتئاب وعدم الثقة بالنفس.
- النظرة السلبية للحياة، والشعور بأن ما يسيطر على حياة الفرد هم الآخرون وليس الفرد نفسه.

**حالات تطبيقية للعجز المتعلم..**

لتوضيح مفهوم العجز المتعلم نقدم بعض حالات العجز وهي :

**الحالة الأولى: السلبية في معامل الفئران:** افترض أن فأراً وضع في حجرة فولاذية، وأرسلت إلى قدميه صدمة كهربية مؤلمة بطريقة منتظمة، وبعد دقيقة واحدة تستمر الصدمة مرة أخرى، ويهيج الفأر بجنون، وبنجاح سريع يرتفع لأعلى، يتسلق الحوائط ويندفع بسرعة على الأرض، ويتجمد في حالة سكون ولا يراعي هذا النوع من الصدمات لما يفعله الفأر، ويتكرر ذلك ثمان مرات، وفي النهاية ينكمش ويتقوقع في جانب من الحجرة، وفي كل مرة تأتي الصدمة يستقبلها الفأر بسكون وسلبية وفتور الهمة. فعندما يوضع الفأر في صندوق يستطيع أن ينهي فيه الصدمة في حالة مجيئه وذهابه، أي عندما يتحرك للجانب الأخر نجده لا يفعل أي محاولة لكي ينهي الصدمة، وتجد أن دفاعاته البيولوجية Biological Defenses لم تعد تعمل، وإذا كان لدى الفأر خلايا ورم خبيثة في جسده قبل أن يصبح عاجزاً، نجد أن هذه الخلايا تنمو بشدة بعد

مواقف العجز، وأن غدده الليمفاوية Lymphocytes لا تعمل بنفس معدلها الطبيعي، وتعد هذه الحالة حالة تامة للعجز المتعلم لأنها تحتوى على مكونات العجز المتعلم الثلاثة وهى:

- اكتساب الفأر عدم الاقتران بين أفعاله ونتائجه.
- توقعه لعدم الاقتران في المستقبل.
- سلوكيات سلبية أثناء تعرضه للصدمات الممكن التحكم فيها.

**الحالة الثانية: الاكتئاب أحادي القطب Unipolar Depression** والذي حدث لـ "لارا" laura والتي تعرضت لأحداث مؤلمة خلال شهر معين، وهى أنها حصلت على درجات منخفضة فى منتصف العام فى علم النفس المرضى وسمعت أن صديقها الحميم فى المرحلة الثانوية أصبح على علاقة بفتاة أخرى جعلتها هذه الأحداث المؤلمة تعتاد النوم والخمول والكسل نتيجة لمعارف اكتسبتها "لارا" نتيجة اعتقادها بأنها لا تستطيع الحصول على الدرجات التي تؤهلها للنجاح فى المدرسة وأنها غير موهوبة وغير جذابة وتوقعت ألا تجد حبها.

وتشكل هذه العيوب مصادر دائمة للفشل وخيبة الأمل، وفى صباح كل يوم من هذا الشهر ينتابها نوبة من الصرع، وعلى أثارها تستيقظ وتبدأ يومها، ومكثت أيام كثيرة خلال هذا الشهر فى سريرها، وكانت أحياناً تندفع فى البكاء حتى غذاء الليلة التالية، وتركت مقعدها، وفقدت شهيتها للطعام، وفقدت عشرين دولاراً خلال أسبوعين، واعتقدت "لارا" أنها ستتحسن إذا ماتت.

وتعد هذه الحالة حالة عجز متعلم كاملة لأنها تتضمن مكونات العجز المتعلم، وهى أن "لارا" اكتسبت خاصية عدم الاقتران بين ما تفعله وما تحصل به على نتائج، وتشوهت معارفها فى أنها إذا التحقت بمدرسة أخرى لن تنجح فى علم النفس المرضى وهجرها حبيبها، وكان سلوكها سلبياً عندما تستيقظ من النوم، وبالتالي يجب وضع "لارا" فى مواقف تكتسب فيها أصدقاء جدد ومواقف إنجاز تكتسب فيها القدرة على التحكم تدريجياً، ويجب تدريبها على تعلم أن جهدها أساس التحكم فى الأحداث.

**الحالة الثالثة: العمل فى وثائق التأمين** : يؤدى إلى إنهاك قوى وسريع لمن يعمل فيها كونها مليئة بالإحباط وخيبة الأمل والنكسات والتي يستحيل تجنبها لعدم توقع الفرد التحكم فيها وإدراك عدم جدوى التحدث مع العملاء، وتنتابه تحريفات معرفية عن مدى نجاحه فى المستقبل.

وفى هذا الصدد يـذكر "سـيلجمان" و "اسـكولمان" ,Seligman& Schulman (1986) أن التفسيرات المعرفية المتفائلة تنبئ بالنجاح فى هذه المهنة، والتي تتيح لهم مقاومة الإنهاك والاستمرار فى محاولة حل أى مشكلة، والعكس نجد أن ذوى الأسلوب التفسيري التشاؤمي والذي لا يعترف بعقلانية النجاح يـؤدى إلـى سـرعة الإنهـاك، والاستسلام لأية مشكلة تأمينية صعبة تواجههم.

وإحدى أكثر الإيضاحات دلالة وحجة على قوة التفاؤل فى إثارة دافعية الناس هى الدراسة التي أجراها "سيلجمان" على مندوبي التأمين فـى إحـدى الـشركات وتتعلـق الدراسة بالقدرة على تقبل المندوب لرفض العميل عقد وثيقة تأمين، وهو أمر أساسـي فى هذه المهنة وكثيراً ما يكون نسبة الرافضين لعقد وثائق التأمين أكثـر مـن نـسبة القابلين لها فى فترة زمنية معينة مما يثبط العزيمة عند المندوب، الذي قد يكون لديـه استعداداً نحو ذلك.

ولهذا السبب فإن حوالي ثلاثة أرباع بائعي وثـائق التـأمين يهجـرون المهنـة ويتركونها فى الثلاث سنوات الأولى من عملهم، وقد وجد "سـيلجمان" أن البـائعين أو مندوبي المبيعات الجدد الذين يكونون متفائلين بطبعهم باعوا (٣١%) أكثر من الوثـائق فى العامين الأولين في عملهم قياساً إلى المندوبين المتشائمين، وخلال العام الأول هجر المهنة من المندوبين المتشائمين ضعف من هجرها من المندوبين المتفائلين.

والسؤال الآن هو لماذا تسبب الفروق فى التفاؤل هذه الفروق فـي المبيعـات؟ والإجابة أن التفاؤل مكون من مكونات الكفاءة الوجدانية، فكل كلمـة قيلـت لمنـدوب التأمين أصبحت هزيمة صغيرة، ويكون رد الفعل الانفعالي على الهزيمـة حاسـم جـداً بالنسبة للقدرة على المضي إلى الأمام ولاستجماع الجهد وتنظيمه والاستمرار بدافعيـة عالية، وكلما ارتفعت استجابات الرفض (لا) تدهورت الحالة المعنوية للمندوب، مما جعل من الصعب عليه شيئاً فشيئاً الاستمرار في الاتصال بالعملاء والتواصل معهم، ومثل هذا الرفض يكون صعباً بصفة خاصة بالنسبة للمتشائم الذي يفسر الموقف على نحو معين، ويخرج بنتيجة تقول "إننى فاشل فى هذا العمل" أو "إنني لن أعمل أبداً كمندوب مبيعات" وهذه التفسيرات من شأنها أن تولد اللامبالاة والهزيمة، والاعتقاد فى معطيـات العجـز الداخلية، إن لم يكن الاكتئاب، والمتفائلون من الناحية الأخرى يقولون لأنفـسهم "إننـي استخدمت المدخل الخاطئ" أو "أن هذا العميل الأخير كان فى حالة مزاجية سيئة "ومـن خلال عدم رؤيتهم لأنفسهم كفاشلين وإرجاعهم الفشل إلى أسباب أخرى خارج ذواتهـم

يستطيعون تغيير مدخلهم فى الاتصال والتواصل التالي بالعملاء. وبينما تنتهي المواجهة الذهنية بالمتشائم إلى العجز فإن وجهة المتفائل تفتح له باب الأمل.

**الحالة الرابعة: الوفيات فى دور الرعاية** فى مؤسسة للرعاية تتكون من طابقين وبها (١٠٠) مسن متوسط أعمارهم (٨٠) سنة قرر عالمان نفسيان شهيران هما "رودن" و"لانجر" Rodin & Langer أن يقدما بعض الأشياء الإضافية الجيدة للمستشفى تتضمن نباتات زينة وأفلام سينمائية، وفى مقابلة مع المرضى المقيمين بالطابق الأول، أخبر مدير المستشفى المرضى بقوله "لقد اندهشت لا أعلم أن كثير منكم لم يدرك التأثير الذي حصل عليه هنا، لقد أصدرت قراراً قبل مجيئكم هنا ويجب أن تعملوه الآن، لا بد أن أنتهز هذه الفرصة، وأعطى كل واحد منكم هدية من المستشفى، أمامكم بعض نباتات الزينة التي يمكنكم تخير أحدها حسب تفضيل كل واحد منكم، وأن تأخذوه معكم إلى غرفتكم بشرط أن تقوموا بسقائه بأنفسكم، وشئ آخر وهو أنني أرغب في أن أخبركم بأننا سوف نعرض عليكم فيلم سينمائي ليلتين، وعليكم اختيار الليلة التي ترغبون فيها، رؤية هذه الأفلام من بين ليلتي الخميس والجمعة.

وفى الطابق الثاني تم إعطاء المرضى نفس الأشياء ولكن تحت ظروف مختلفة، حيث تم إخبارهم بأنني اندهشت من العديد منكم لا يعرف شيئاً عن الأشياء المتاحة لكم، فنحن نشعر أن مسئوليتنا هي أن نجعل هذه المستشفى مكان نفتخر به ونريد أن نفعل كل شئ بإمكاننا لكي نساعدك على ذلك وأنتهز هذه الفرصة، وتقدم المستشفى لكل واحد منكم هدية عبارة عن نبات زينة من خلال ممرضة كل منكم ونعرض عليكم فيلما سينمائيا ليلة الخميس والجمعة وسأخبركم عن ميعاد مشاهدة كل واحد لهذا الفيلم.

من خلال هذا المثال نلحظ أن مرضى الطابق الأول أكثر سيطرة على حياتهم، كما كان يتم منحهم فرصة جيدة للاختيار، وهى اختيارهم لميعاد مشاهدة الفيلم، واختيار نوع نبات الزينة، فى الوقت الذي لا يتوافر ذلك لمرضى الطابق الثاني ومن ثم وجدا أن مرضى الطابق الأول أكثر نشاطاً، وارتفعت معنوياتهم، وانخفض اكتئابهم، وبعد ثمانية عشر شهراً وجد أن المجموعة التي كانت بسيطرة وحرية الاختيار فى الحياة كانوا أكثر نشاطاً وسعياً بكل المقاييس، لذلك فإن عدد من وافتهم المنية من هذه المجموعة أقل بكثير من وفيات المجموعة الثانية التي لم تتمتع بحرية الاختيار أو التحكم فى حياتها. وتعد هذه حالة عجز متعلم كاملة، حيث تتوافر فيها الأحداث غير المقترنة بالاستجابة، والتى تؤدى إلى نتائج سلوكية ومعرفية ودافعية مضطربة. أوضحت هذه الحقيقة المدهشة بقوة أن القدرة على الاختيار والسيطرة على مجريات الأمور بحياة الإنسان

يمكن أن تنقذ حياته من الموت المحقق، بل وربما أن الشعور بالعجز هو ما يؤدى إلى الموت.

**الحالة الخامسة "امرأة يساء معاملتها"** باختصار بعد أن تزوجت جو Jo من بول Paul اعتادت الجلوس فى أحد أركان حجرة زواجها كل مساء سبت، حيث كانت هذه حياتهم كاملة، حيث انغمر كل منهم فى شرب المسكرات، وعندما رجعوا إلى منزلهم المكون من حجرة واحدة. حيث تمكن بول من إساءة جو، بأن ضربها على وجهها وبطنها متهماً إياها بغزل الرجال الآخرين، وبمرور الوقت أصبح بول أكثر وحشية، وكانت جو منشغلة فى معالجة جروحها. وحاولت أن تتحدث إلى أصدقائها، ولم يسمع أحد لما تقوله بجدية وعناية، وفكرت فى ترك زوجها ولكنها لم تعرف إلى أين تذهب؟ وعندما حلت ليلة السبت بدت وكأنها مسكينة، مستسلمة، سلبية، وسهل التأثير عليها، وأكثر انصياعاً لأفكار الآخرين، وكانت تبدو اكثر غباءاً، وفى الأسبوع التالي هددها بالضرب من خلال طلقة رصاص قد اشتراها.

وفى مساء سبت بعد ثلاث سنوات من الإساءة ازداد خوفها على حياتها، حيث إزداد بول فى الإساءة إليها بأن ضربها بمسدسه، وخلع اثنان من أسنانها، وعندما انفجرت فى المعارضة والاحتجاج تشوق زوجها أن تفعل شيئاً، وأن تخرج من شعورها بالعجز، حيث أخذت المسدس وأطلقت طلقتين فى رأسه.

وبالرغم من وضوح العجز لدى المرأة المساء معاملتها إلا أنها تعد حالة غير كاملة، حيث أننا لا نعرف هل يساء إلى المرأة بصرف النظر عما فعلته، أو أن أفعالها وسلوكها هي التي تستجر الإساءة الموجهة إليها، ومن ثم فإن مراحل العجز قد تكون غير كاملة فى هذه الحالة، إلا أنها توضح مدى حدوث العجز لدى المرأة المساء معاملتها (Peterson ,et al,1995)

**الحالة السادسة :العجز المتعلم لدى المعاقين**: يمكن القول بأن لدى الطفل عجزاً متعلماً عندما لا يحاول التساؤل أو الاستفسار أو فعل الأشياء الاعتيادية بنفسه نتيجة تكرار تعايشه مع خبرات لم يكن باستطاعته ممارسة أي تأثير عليها أم ممارسة أى تأثير على الناس من حوله أو على البيئة التي يعيش فيها.

والعجز المتعلم خاصية توجد لدى بعض الأطفال لعجزهم عن التصرف أو السلوك وفق المستويات المتوقعة المتفق عليها نتيجة معاناة هؤلاء الأطفال من إعاقة أو أخرى وبسبب عجز أعضاء الأسرة عن تفسير أو الاستجابة للمحاولات التواصلية التي يقوم بها الطفل ذوو اضطرابات التواصل (الأطفال المعوقون كلاميا ولغوياً والأطفال الصم

وضعاف السمع، وغيرهم من ذوى الإعاقات الأخرى) لا يرى الطفل أي علاقة بين تصرفاته أو أفعاله والاستجابات التي يتلقاها من الآخرين أو من البيئة، ويرتبط العجز المتعلم بالاعتماد الزائد على الآخرين وبتدني تقدير الذات، والأطفال ذوى الإعاقات الشديدة أكثر عرضة لمخاطر تعلم أو اكتساب العجز للأسباب التالية:

- تعوق أو تحول إعاقتهم المعرفية، الحركية أو الحسية دون قدراتهم على التصرف بفاعلية في البيئة أو الوسط الذي يعيشون فيه، وقد تحول أيضاً دون فهمهم لنتائج أفعالهم.
- نقص فرص الاختيار من البدائل، وبالتالي عدم القدرة على تقرير مسار حياتهم.
- تحول صعوبات أو مشكلات التواصل التى توجد لدى غالبية الأطفال المعوقين دون فهم الآخرين لهم.

وبناء عليه يستدخل الطفل المعوق بالتدريج في بنيته المعرفية الاعتقاد بأن أفعاله وتصرفاته لا تأثير لها على مجرى الأحداث وأنه لا حيلة ولا قوة له عليه أن يعيش تابعاً للآخرين فى كل شئ، ولوقاية الأطفال من العجز المتعلم فإنهم يحتاجون إلى القدرة على ممارسة نوعاً من الضبط على الناس وعلى البيئة من حولهم، ويمكن أن يتم ذلك من خلال تعليم الطفل وتعديل ظروف معيشته البيئية لزيادة قدرته على التأثير بفاعلية فى الآخرين وفى البيئة من حوله، إضافة إلى تزويده بكافة نظم وطرق وأدوات التواصل الإيجابي مع الآخرين، بما يمكن الطفل من ممارسة نوعاً من التأثير فى الآخرين، وفى البيئة من خلال تنمية حساسية الآخرين بأفكاره، انفعالاته وسلوكياته والتجاوب الفعال معها.

كيف يتعلم الفرد العجز؟ توصل الباحثون إلى فكرة مؤداها ما يلى:

١- يكتسب الكائن الحي عادة معلومات عن نتيجة الموقف الذي يواجهه ويستجيب له، وفى حالة العجز المتعلم وانعدام الحيلة يتضح له أن هناك انفصالاً بين ما يفعله أو يقدم عليه من تصرفات هادفة وبين الحصول على النتيجة.

٢- تؤدى هذه المعلومات إلى توقع مستمر لدى الكائن الحي بأنه سيظل هناك انفصال بين أفعاله وبين نتائج المواقف التي يواجهها أو المثيرات البيئية التي يتعرض لها. ويعنى هذا أن الكائن الحي يدرك أنه ليس هناك شيئاً يستطيع القيام به لتغيير الأحداث المؤلمة أو التخفيف من وطأتها.

٣- يؤدى هذا التوقع إلى قصور واضح فى أي شئ يمكن أن يتعلمه الكائن الحي فـي المستقبل ويؤدى إلى اضطرابات دافعية وانفعالية، وبهذا فإن تأهيل الأفراد لاكتساب العجز تحدث – عادة – فى الحالات التالية:

**الحالة الأولى : صدمة**

حيث يكون الطالب قد مر بظروف ينطوى على حدث مهم، لـم يكـن بالإمكـان السيطرة عليه، وعلى الرغم من أن الأحداث الأكثر شيوعاً تمثل تهديداً أو صدمة قاسية، إلا أنه سينتج عنه عجز متعلم، حتى لوكان الحدث الخارج عـن الـسيطرة إيجابيـاً أو حيادياً، وقد يكون الحدث لفظياً أو بدنياً أو نفسياً، إن ما لا يتماشى مع هذا الوضـع أن يخبر المعلم طالباً ما بلطف أن يهدأ أو بأنه سيتحدث معه على انفراد بعد انتهاء الحصة، وما يتماشى مع هذا الوضع أن نجد طالباً مستأسد في الممرات والطرقات أو حياة أسرية مؤذية، أو معلماً غير حساس يحرجه أمام زملائه في الفصل، وفى بعض الحـالات قـد تحدث الصدمة بطريقة غير مباشرة، على سبيل المثال إذا كان هناك إطـلاق نـار فـى مدرسة ما فإن الإرشاد النفسي يحتاج لمساعدة الطلبة الذين شهدوا الحدث (Seligman 1998.,)

**الحالة الثانية : فقدان التحكم**

وهنا لابد للطالب أن يكون قد مر بتجربة فقدان السيطرة على التهديد المؤذى له، وقد لا يمتلك مهارات معالجته، مثل الطالب الذي يقمع أو يذل بقسوة فى الفصل، ويشعر بعدم القدرة على الحراك بسبب الإحراج، وتختلف هذه الحالة عن الحالة التي يواجه فيها الطالب أباً يسئ معاملته، حيث يطور مهارات للتعامل مع المشكلة، ويتغلب عليها بالرد، أو بالحصول على المساعدة، أو بالهرب (Peterson et al,1995)

**الحالة الثالثة : القرار**

لابد أن يكون الطالب قد اتخذ قراراً يشل قدرته على العمل لتفسير الحدث وبيـان رد فعله إزاءه، وعادة ما يأخذ هذا القرار شكل "لا أستطيع أن أعمل أي شـئ بطريقـة صحيحة "أو أنا مظلوم أو "أنا صاحب حظ سيئ" فإن هذه الاستنتاجات تنذر بتكوين توقع سلبي بشأن المستقبل بحيث تكون النتيجة عدم بذل أي جهد، ويمكن أن تنبثق مثل هـذه الاستنتاجات أيضاً من انتقادات المعلم المتكررة مثل "أنت حالة ميئـوس منهـا "،"أنـت بالضبط لا تحاول"

فالعجز المتعلم عملية تتكون نتيجة للتعلم حيث يتعلم الكائنات التي أجريت عليها التجارب أنه ليس في مقدورهم أن يفعلوا شيئاً لتجنب الفشل، وكان مـن نتيجـة هـذه

الحالة فشلهم في إدراك أن المواقف التالية تختلف عن الأولى التي فشلوا فيها، وشعورهم بأن الأحداث الأولى المؤلمة وقعت رغماً عنهم ولم يكن بإمكانهم السيطرة عليها يمكن أن يعمموا إلى ما قد يواجههم من مواقف أخرى قد تكون سهلة لا تحتوى على أي تهديد لهم، وهذا التعميم يعرف بالعجز المتعلم. وهى حالة نفسية يشعر فيها الكائن الحى بأن إمكاناته الداخلية وقواه لا تمكنه من تغيير الوضع الراهن فيشعر بالعجز ويظهر العجز في انخفاض الحافز والشعور باللاقوة، وبانعدام الأمل، وهؤلاء يفقدون القدرة على المبادأة ويستسلمون ولا يعودون يقدمون الإنجازات والأفكار طالما أن نتيجة عملهم معروفة لهم مسبقاً، أي طالما يعرفون أن نتيجة عملهم لن تحقق لهم الكرامة ولا العزة ولا النتيجة الاجتماعية أو المادية المرغوبة (Seligman,1998).

**تشكيل العجز المتعلم لدى الأطفال:**

يولد الطفل قاصراً لا حول له ولا قوة لا يستطيع أن يعيش لوترك ونفسه من غير أم أو مربية، ولكن بالتربية يكبر وينمو حتى يصير قادراً على استخدام قواه ومواهبه الفطرية التي وهبها الله له. فالطفل فى المرحلة الأولى من حياته يعتمد على أمه فى تنمية قواه، وينمو بالتدريج ويتأثر بالوسط المحيط، وحينما يستطيع القيام بأي عمل، يجب أن نعوده الاعتمادية على نفسه فى أداء ذلك العمل، لأننا لا نريد أن يكون عاجزاً في المستقبل، لأن تعويده الاعتماد على غيره يقف في سبيل نموه العملي، فإذا أردنا تهذيب المجتمع فلنهذب الطفل، وإذا أردنا أن يعرف المجتمع معنى أداء الواجب، فلنعود الطفل على ذلك من الصغر، فطفل اليوم رجل الغد، والأمة مجموعة أفراد، فإذا فكرنا فى تربية الفرد تربية خلقية اجتماعية وعلمية صحيحة، كان ذلك أدعى إلى رقى الأمة والنهوض بها.

وعندما يكون الطفل عارياً فى أيدي أخصائي التوليد لا يستطيع التحكم في الموقف، وتبدو معظم استجاباته فطرية كأنها انعكاسية، وتظهر عليه مجموعة معينة من الاستجابات بطريقة وسيلية، فعلى سبيل المثال قد يكون مص الطفل فى حلمة الثدي لأحد أمرين:

- الأول: التعبير Expression من خلال الضغط على حلمة الثدي بين اللسان وسقف الفم.
- الثاني: الامتصاص Suction أو شفط كميات كبيرة من اللبن من حلمة الثدي، ويمكن أن ندعم إما التعبير أو الامتصاص، فعندما يتبع التعبير اللبن ولا تظهر عملية الشفط، بالإضافة إلى أن قوة ضغط حلمة الثدي تناسب ضغط اللبن النازل.

وتعتبر هذه طريقة ضعيفة للتعلم ولا تعطى أي إشارة لتعلم أسلوب الرضاعة فى المرات القادمة، ويكون الطفل قادراً على ممارسة التحكم وتعزيز هذا التحكم بهز رأسه، ومنذ أن يبدأ الطفل فى تناول الماء بالسكر تزداد حركة اهتزاز رأسه لأعلى، وعندما ينمو الطفل يدرك ويعي كيف يتحكم فى استجاباته، وتتجه استجاباته أكثر وأكثر نحو الاستجابات الإرادية، يصرخ وتأتى أمه له، ويزداد صراخه وبكاؤه فى حالة ما تكون أمه خارج المنزل، أو لا تستجيب لصراخه وبطريقة مجهدة يجد الطفل وضعاً مريحاً وهو فى سريره، وعندما يجلس نجده يفترض أن هذا الوضع أكثر سعادة، ويتابع الأشياء بعينه بصورة جيدة، وتقل هذه القدرة بالنسبة للأشياء المتحركة.

وفى هذه النقطة أحب أن أذكر القارئ أن يفرق بين تحكم الفعل وإدراك التحكم وأن حركات الطفل التي تخرج عفوية منه يمكنه التحكم فى نتائجها، وهذا ليس بالضرورة أن الطفل في مراحله الأولية يدرك أن لديه القدرة على التحكم، وأنا أيضاً أوافق على هذا الرأي، ومن خلال النمو يبدأ الإدراك في النمو. حيث يبدأ الطفل في التحرك في البيئة أثناء مرحلة الطفولة، وأنا أعتقد أن نتائج هذه الحركة هي التي تحدد شعوره بالعجز أو التحكم، وعندما يصدر منه بعض الاستجابات التي يمكن أن تؤدى إلى تغيير فى البيئة أو ينتقل من الأشياء التي تحدث حوله، وفى بعض البيئات البدائية يحسب الطفل علاقة الاستجابة بالنتيجة، حيث لو كانت هذه العلاقة صفراً يتشكل ويتطور العجز، وإذا كانت إيجابية أو سلبية بنسبة كبيرة هذا يعنى أن الاستجابة فعالة، وأن الرضيع يتعلم أن يؤدى هذه الاستجابة ويقوم بتعزيز أدائها، ويعتمد ذلك على ما إذا كان الناتج لهذا الأداء جيداً أم سيئاً، وفوق ذلك يتعلم أن الاستجابة لها دور فعال، وهذا يسمى عادة بالاقتران بين الاستجابة والنتيجة، وعندما يوجد اقتران ويكون الرضيع عاجز يتوقف عن إصدار أى استجابة، بالإضافة إلى أنه يتعلم أن الاستجابة التي يصدرها ليس لها جدوى.

وبالرغم من حدوث هذا التعلم بنفس الكيفية للمراهقين إلا أنه يعتبر كارثة بالنسبة للرضيع بالرغم من أنه شيء أساسي للنمو الانفعالي والبنية الدافعية للفرد فيما بعد.

ومن ثم يمكن القول بأن الحياة تبدأ بعجز تام لا يستطيع الرضيع حديثي الولادة أن يساعد نفسه لأنه لا يزيد عن كونه مخلوقاً لا إرادياً، وعندما يصيح الرضيع تهرول الأم نحوه، بالرغم من أن هذا لا يعنى أنه يسيطر على حضور أمه إليه، ولا يزيد صياحه

عن كونه رد فعل انعكاسي للألم أو عدم الراحة. ولا يوجد لدى الرضيع خيار بشأن صياحه. يبدو أن مجموعة معينة من عضلاته تكون تحت سيطرة إرادية ضئيلة، وهى مجموعة العضلات الخاصة بالرضاعة. كذلك نجد أن السنوات الأخيرة فى أعمار المعمرين من الناس تعود بهم إلى حالة العجز، حيث يفقدون القدرة على المشي. أيضا -مع أشد الأسف- يمكن أن يفقدوا السيطرة على مخارج البول والغائط، أو لا يستطيعون إيجاد الكلمات التي يريدون أن يتحدثوا بها. وقد يفقدون القدرة على الكلام أو حتى مجرد توجيه أفكارهم.

وفى هذا الشأن يتفق العلماء على أن الأم أول وأهم وسيط للتنشئة الأسرية والاجتماعية للطفل، فهي أول من يتلقاه بالعناية والرعاية والاهتمام، وهى التى تبدأ فى إثارة الانفعالات الجيدة، أو غير الجيدة التى تعطى للطفل الطبيعة الإنسانية، كما تمكنه من أن يصبح عضواً مشاركاً بصورة إيجابية فى المجتمع.

الأم إنها تحس وتشعر وتحب طفلها وتقلق وتتألم من أجله عندما يحين موعد ظهوره إلى النور..ماما! إنها الكلمة الأولى التى يلفظها الطفل بابتسامة ملؤها الفرح، ماما هى الكلمة التي يكررها الإنسان فى لحظات الألم والعذاب.

تحب الأم طفلها صحيح الجسم كان أم مريضاً، جميلاً أو مشوهاً، موهوباً أو عديم المواهب، محاطاً بالمجد أو فاشلاً. وتفهم آلامه دائماً، وتمد له يد المساعدة، فالأم التى لا تملك هذا الشعور هى استثناء نادر وخطأ الطبيعة أحياناً.

كما أن حب الأم القوى غير المتبصر قد يحول التربية إلى عمل غير مثمر، حيث قد يقتل الصفات الإيجابية فى الطفل، ويجلب التعاسة للأم بالدرجة الأولى.

على سبيل المثال فإن الأمهات اللواتي ينطلقن من مبدأ السعادة المطلقة التي لاتشوبها شائبة للطفل وهو فى مرحلة طفولته، يغمرهن بالهدايا وهم في المهد، ويغضضن النظر عن تقلباتهم ونزواتهم، ويخصصن الأشياء اللذيذة لهم فقط، ويبالغن فى إعطائهم ما يطلبون، ويُكثرن الكلام معهم عنهم، وهنا يتحول الطفل بالتدريج إلى صنم صغير يخضع له الكبار. إن طغيان هذا الطفل "الكائن المحبوب" سوف لايثقل على الأهل حتى سن العاشرة. ما بعد ذلك فسيبدأ بالتسلية ويستلذ بها، لأن الطفل سيكبر ويصبح مراهقاً، ومن ثم شاباً ولن تلزمه الألعاب بعد الآن، وإنما الأشياء الثمينة: ساعة، آلة تصوير، حاسب آلي، دراجة، والذهاب للسينما والمسرح... أشياء كهذه قد تكون فوق طاقة الأسرة المادية لاسيما في الأسر الفقيرة، أو الأسرة التي يعولوها

امرأة، ولكن الأطفال اعتادوا على أن يفكروا بأنفسهم فقط، ويتقبلوا اهتمام أمهاتهم المفرط والمبالغ فيه بهم كواجب.

ومن أكثر الجروح عمقاً للحب غير المتبصر تجاه الطفل، أن الإنسان تعلم منذ الطفولة على أن يأخذ من الآخرين دون أن يعطى، ونادراً ما يستطيع أن يكون زوجاً وأباً رقيقاً، ومحباً وصديقاً مخلصاً، إنه دائماً وأينما وجد، وفى كل الظروف يفكر قبل كل شئ بنفسه، وبرغباته، وبأسباب راحته، وإذا استمعنا إلى بعض المتخصصين والمرشدين ببحث أداء المراهقين، فإننا سنعرف كثير من القصص المحزنة التي تثير الشجن بما يخص المراهقين الشباب والشابات، الذين شوههم حب الأم غير المتبصر، حيث غالباً ما يبدأ الأطفال حياتهم بشكل غير صحيح، أو يترعرعون بطبع منكسر أو منقبض بسبب الحب الأمومى غير المتبصر.

ويذكر "أريكسون" أن تشكيل الشعور بالطمأنينة عند الطفل يبدأ منذ العام الأول فيما أسماه "الإحساس بالثقة" فهذا الإحساس يعتمد على أن الطفل يجد ما يتوقعه، فإذا توقع الطعام وجد ثدي الأم الذي يقضى به على آلام الجوع الذي قد يقوده إلى القلق ومن ثم الاضطراب، وعندئذ تكون البيئة المنزلية والمتمثلة فى رعاية الأم محل ثقته فيمكن للطفل الاعتماد عليها للإشباع الملائم كلما احتاج إليه. وهذا الإحساس هو أساس تشكيل الشعور بالأمن.

وقد تساعد خبرات وتجارب الطفولة في التعرف على ما يستثير الأطفال، ومنا يستطيعون القيام به من أنشطة، فممارسة الطفل الرضيع للأشياء ومحاولة تناولها بيديه والتفاعل معها بأساليبه الخاصة يساعده على تفهم العالم المحيط به، ويعينه على التفاعل مع البيئة، ويجعله يدرك ويتعلم ويخزن المعلومات منذ الولادة عن طريق إعداد البيئة من حوله وملاحظة ما يستثيره فيها وما يستولى على انتباهه والتعرف على ما يناسبه من خبرات في هذه المرحلة، وأثناء مرحلة الطفولة يبدأ الطفل في التحرك، ونتائج هذه الحركة هي التي تحدد حالة العجز وعندما يصدر منه بعض الاستجابات التي يمكن أن تؤدى إلى إحداث تغيير في البيئة، على سبيل المثال عند المستوى الأولى primitive level يقدر الطفل العلاقة بين الاستجابة والنتيجة، فعندما لا توجد علاقة بين الاستجابة والنتيجة، يحدث ويتطور العجز وعندما تكون هذه العلاقة إيجابية أو سلبية، يعنى أن الاستجابة تكون نشطة وفعالة، وبالتالي إما إن يتعلم الطفل أداء هذه الاستجابة أو يحجم عن أداء هذه الاستجابة، وعلى العموم يسمى ذلك بالاقتران بين الاستجابات والنتائج، وعندما لا يوجد اقتران بين الاستجابة والنتيجة يتوقف الطفل عن إصدار أي

استجابة، ويتعلم أن استجابته ليس لها جدوى في التأثير على النتائج وهذا الـتعلم لــه نفس عواقب العجز لدى المراهقين، مثل نقص الاستجابة الإرادية Lack Of Response Initiation معارف مشوهة، قلق، اكتئاب..ولكن ذلك يعتبـر كارثـة بالنـسبة للطفـل الرضيع، بالرغم من أنه يعتبر أساس دوافع الفرد وانفعالاته.

ويتعلم الطفل في مرحلة الطفولة أنه يعتمد كل الاعتماد على بيئته فـيّ إشـباع حاجاته، وأنه يستطيع الاعتماد على مبادراته هو إذا كانت الاستجابة مأمونة ومريحـة ويعتمد عليها، وإذا لم يستطع ذلك تولد عنده شعور بأن المبـادرة لا تعقبهـا اسـتجابة يعتمد عليها، فإلى أي حد يحتاج الطفل إلى حاسة الثقة بنفسه وفى العالم، وإلى أى حـد تكون حاسة عدم الثقة عظيمة الأهمية، إن تعلمه أن يثق فى قدرته على كسب تجـاوب مرضى من العالم لا يتطلب مجرد إشباع حاجاته البدنية، ولكن يتطلب أيـضاً أن يكـون إشباعها بطريقة مريحة وباعثة على الثقة والحب، والشعور بأن العالم مكان مأمون من حركات أمه اللينة المرنة ولمسات حنانها وعضلاتها المـسترخاه، وصـوتها الحنـون السهل، أما إذا دلل وبولغ فى الاهتمام به من أم قلقة أو عومل آلياً وبلا اهتمام كاف من أم عصبية، أو متوترة، أو كانت أمه مهتمة وقت طفولته بشئ آخر، أو بمكان آخر شعر بما يهدد كيانه حتى ولو كانت العناية البدنية به كافية، ولكي يكتـسب الثقـة يجـب أن يشعر أن بيئته التي يراها في أمه،أو فى بديلها فى هذه المرحلة هي بيئة جديرة بالثقة.

وخلال فترة الطفولة هذه ينضج الطفل ويكتسب الهيمنة أكثر فأكثر على عضلاته وتزداد قدرته على استكشاف العالم من حوله، إنه يمارس المبادرة نحو بيئته كمبـادرة تعتمد جزئياً على نزعاته الطبيعية الموروثة وهو ليس بأية حال مجرد أداة غير نـشطة لرد الفعل فهو بينما يكتسب القدرات تلقائياً، لا يـتعلم الأنـشطة إلا بملاحظـة الأفـراد الآخرين، وهم يستخدمون القدرات التي يكتشفها فى نفسه، فبـدون نمـاذج تحتـذي لا يمكنه تعلم المشي أو تعلم الكلام، كما لا يمكنه بدونها تعلم كثير مـن وسـائل التفكيـر والسلوك التي من شأنها أن تجعل منه عند البلوغ عضواً فعالاً فى المجتمع، إنه يـتعلم قدرات واهتمامات وأنشطة الأفراد الأكثر أهمية بالنسبة له تحت ضغط الحاجة، ولكنه لا يقلدهم تقليداً أعمى كنماذج وجدت بالفعل ولكنه يستجيب إلى الاستثارة التي يتمثلها فـى علاقتهم به، ويتصرف كرد فعل بالطرق التي يراها الأفضل لخدمة مصالحه، وذلك فـى حدود ما توحي به هذه النماذج بقدر الإمكان، وبينما هو يتعلم قدرات جسمه يتعلم أيضاً كيف يعالج ما يجابهه من مشاكل معتمداً فى ذلك كله على علاقة تم تشكيلها بين ما يقوم به من سلوك وما يحصل على نتائج.

وفى هذا الشأن فإن الفرد منذ طفولته الباكرة قد يبدأ فى اكتساب خبرات مختلفة تساعد فى تشكيل وتطور توقعاته في المستقبل، ويؤدى ذلك إلى إدراك مبكر للعلاقة بين الجهد الذي يبذله والنتيجة التي يحصل عليها، ومن ثم يتشكل لديه الإدراك الداخلي للتحكم حيث يدرك من خلال تعامله مع العالم الخارجي أن الأحداث والوقائع تتوقف على سلوكه الخاص وسماته الشخصية الدائمة، وبالتالي يسعى هذا الفرد إلى محاولات ضبط بيئته والسيطرة عليها، ويزداد هذا الضبط الداخلي بتقدم الفرد فى العمر. وهذا ما وثقته دراسة الفرحاتى السيد (٢٠٠٤) حول علاقة ميل التلاميذ بالبعد عن المنافسة والتحدي وعدم التعاون، والميل إلى فرض الرأي بدون أدلة تؤيده، قد يكون ذلك فى مجمله راجعاً إلى زيادة ونمو إدراك التحكم الخارجي، والذي يشير إلى إدراك التلاميذ نقص ارتباط التعزيز بالجهد المبذول، لهذا يدركون أن هذا التعزيز يحركه عوامل الحظ أو القدر أو الآخرين الأقوياء أو أنه غير قابل للتنبؤ بسبب التعقيد الكبير في البيئة المحيطة، مما يؤدى إلى السلبية وقلة المشاركة، والافتقار إلى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على الأحداث، وبالتالي يتصرفون في المواقف بأسلوب غير ملائم، كالانسحاب، وتجنب المواجهة، والصمت والسكون، وتفضيل عدم بذل الجهد.

وأثناء كتابتي لهذه الصفحات كان ابنتي "إيمان" لا تتجاوز من العمر ثلاثة أشهر وهى تقوم بمص ثدي أمها، وحركة تطورها ملفتة للنظر فهي ترضع، والعالم يستجيب بلبن دافئ، وهى تضرب ضربة خفيفة على ثدى أمها، وتقوم أمها بحنان بهزها للخلف والأمام، وتأخذ الطفلة استراحة، وتتحدث بصوت ناعم وتبادلها أمها نفس الشيء، وتكون سعيدة مبتهجة وتشاركها أمها سعادتها وابتهاجها، وتسمى هذه الحالة بالاقتران بين استجابة العالم المحيط بالطفل وسلوكياته، وهذا يتوافق تماماً مع ما أشار إليه العالم السلوكي "واطسن" Watson فى أن الرضيع يستغل كل فرصة لتوفيق العلاقة بين الاستجابة التى يقوم بها والنتيجة التي يحصل عليها، إلا بعد ثمانية أسابيع قد يحرم الطفل من هذا التوافق بسبب قيامه ببعض الاستجابات بشكل إرادي.

وفى تجربة أجريت على ثلاثة مجموعات من الأطفال الرضع تم تدريبهم لمدة عشر دقائق يومياً لاستقبال أي حدث طارئ حيث تم تصميم وسادة هوائية تعطي إضاءة كل مرة إذا ضغط عليها الرضيع برأسه وهناك مجموعة ثابتة من الكور الملونة معلقة أعلى مهد الطفل وتلف لمدة ثانية إذا تم ضغطها والمجموعة الأخرى لديها أشياء دوارة ليست تحت تحكمهم، المجموعة الثالثة ضابطة، إن الأطفال الرضع زاد نشاطهم أثناء التجربة وأنهم تعلموا أداء استجابة معينة، وأبلغن بعض الأمهات أن أطفالهن ابتسمن.

واستخدم واطسون Waston هذا الأسلوب لمعالجة طفلة متخلفة عقلية عمرها ثمانية أشهر وقد أبدت تحسن عندما كان عمرها سنة ونصف، وعلى المدى البعيد كانت لا تظهر أي اهتمام بالأدوات أو الأنشطة وبعد مرور احدي عشر يوماً من تعرضها للتجربة زاد نشاطها عشرة أضعاف عندما تحرك حولها فريق العمل إن تحليل لعبة الحدث الاقترانى تمثل بداية النمو الحركي والتحكم بقوة وسعادة للرضيع على البيئة.

ونقص التحكم لا يؤدى إلى سعادة الطفل، ربما يؤدى إلى ألم ولو كانت البيئة المحيطة شيقة، وتضم أشياء جذابة ومتحركة، فلماذا يسعد صوت الفرقعة الرضيع؟ الإجابة ليس من الصوت نفسه ولكن لأن الطفل هو الذي يجعل الأشياء من حوله تفرقع، وإن مغزى السعادة ربما تصاحب استجابة فعالة ومؤثرة فى تحقيق النتائج، ومن ناحية أخرى ربما تبعده عن الدوافع التى لا يمكن السيطرة عليها، وتدخله في ألعاب يمكن أن تؤثر فيه كإنسان، وهذا يعطيه قدرة فى أنه يميز بين العالم ونفسه فعندما يحرك الطفل يداه بإرادته، فيشعر أن ذلك جزء أصيل فى ذاته وليس جزء من الآخرين، لأن حركة اليدان يعطه الإحساس بأنه يمتلك القدرة على الحركة والتأثير فى مثيراته الذاتية.

وذهب العلماء إلى أن الطفل خلال مرحلة الرضاعة يحتاج إلى ما يدعم نموه من غذاء متوازن وصوت إنساني متناغم، ووجه مبتسم يداعبه، وفى حوالي الشهر الخامس، يحاول أن يتتبع الأشياء المتحركة بعينيه ويتوقعها إذا توقفت.

كما أن الفرض الأساسى الذي بني عليه العلماء رأيهم فى ضرورة الاهتمام بالأطفال منذ الولادة هو أن هناك فترات حساسة فى حياتهم تحدث خلالها تغيرات سريعة فى نمو الدماغ لديهم، وأن إعداد البيئة وتقديم الخبرات الملائمة أثناء تلك الفترات يحدث تأثيرات مهمة فى خصالهم الشخصية ويطلق البعض على هذه الفترات الحساسة مصطلح (فترات التهيؤ والاستعداد) فأثناء هذه الفترات تكون الأنظمة البصرية والعقلية والحركية مستعدة للعمل والنشاط، فإذا استثارت البيئة تلك الأنظمة بصورة علمية مناسبة خلال تلك الفترات فإنها سوف تبلغ أقصاها من النمو، وإذا لم تنجح البيئة فى استغلالها فسوف يضيع قدر كبير من هذا النمو.

فزيادة الخبرات العقلية التي تقدمها البيئة تشغل وتنشط الشبكة العصبية بكل ما تحمله من طاقات موروثة، فإذا لم توفر البيئة من حول الطفل الخبرات الكافية وتقدمها بالصورة العلمية الملائمة التى تؤدى إلى تشكيل كل ما تحتوى عليه الشبكة المشار إليها من إمكانات وطاقات ووظائف واستعدادات، فقد تضيع أو تموت بعض تلك الاستعدادات.

فعملية نمو الذكاء – على سبيل المثال- تقتضى إعداد بيئة مستميلة للطفل، مثيرة لانتباهه خلال فترة الرضاعة من الولادة إلى سن سنتين، فالطفل باحث بطبعه عما يستثيره، وهو يختار من بين الأشياء الموجودة فى البيئة كل ما يجذب انتباهه ثم يتناوله بالطريقة التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، ليس من المفيد الانتظار حتى يعلن الطفل عن رغبته فى النشاط والخبرة المعينة، ولكن الواجب يقتضى إعداد البيئة حوله بصورة تستلفت انتباهه، وتزويدها بالأشياء واللعب والأشكال والمجسمات المتنوعة، وتوفير الملاحظة اليقظة المستمرة له وتوجيه اهتمام فردى خاص به من مربيات مدربات على رعاية الأطفال الصغار، يَجِبْنَ على أسئلته ويوفرن له الحنان والأمان ويتفاعلن معه.

ومن ثم تعد عملية التنشئة الاجتماعية مصدراً حقيقياً للعجز المتعلم، وتعني أن الطفل قد يعيش ظروفًا يتعلم فيها أن يكون عاجزاً كأن يحمل أعباء فوق طاقته دائمًا أو أعباء لم يعد يتحملها أو أن يعاقب باستمرار على كل المحاولات التي تصدر في موقف معين فينتهي إلى حالة اللاسلوك والعجز، على سبيل المثال تؤكد دويك (Dweck,2000) أن الإناث يتعرضن في تربيتهن المبكرة من الأسرة إلى أن يتعلمن قلة الحيلة في مواقف معينة وهى مواقف المواجهة والتحدي مثل المواقف المرتبطة بالعمل خارج المنزل، أما المواقف الداخلية في الأسرة فإنها لا تتضمن هذه النزعات، وبالتالي فإن الأنثى ليست في حاجة إلى تعلم المواجهة والتحدي والعدوانية مادامت ستكون في رعاية شخص آخر يتولى حمايتها والدفاع عنها، ولذا تميل الأمهات إلى زيادة ارتباط الإناث بهن ولا تفعلن ذلك مع الذكور، يشجعن الاستقلالية عند أبنائهن الذكور ولا يفعلن ذلك مطلقًا مع بناتهن.

كما تبين أن الإناث تنمو لديهن اتجاهات سلبية إزاء بعض الكبار وفي نفس الوقت ينمين اعتمادية عليهم، وأن هذين الاتجاهين يستمران مع الإناث حتى سن الرشد ويقول العلماء أن هذين العاملين يكونان أكثر عوامل الشخصية ثباتًا، وبالتالي فهما أكثر قابلية للتنبؤ بهما في كل سمات شخصية الأنثى، والأنثى لا تستخدم نموها المطرد في الاستقلال عن الأم، أو إشباع دافع السيطرة ولكنها تستخدم هذا النمو في الحصول على موافقة الآخرين لاسيما الأم، وتكون حريصة على أن تفهم وتلبي مطالب الكبار وأن تكون مطيعة لهم، وهذه التوجهات السلوكية من البنت هي التي تتوقعها الأسرة وتعززها بقوة وترفض أية سلوكيات متناقضة مع هذه السلوكيات ويحدث أن الأم تسلك مع البنت التي تثور وتتمرد -إذا حدث- على نحو يستوعب الموقف ويحاصره ولكن لا تفعل ذلك مع ابنها حتى لو كانت ثورته أو تمرده أشد.

بعبارات أخرى يتعلمن الإناث أن المساعدة تأتي بسرعة إذا ما صرخن طلبًا لها، والأمهات تعرف أن صراخ الفتيات يتوقف بمجرد الجري لمساعدتهن، ولكن هذا لا يحدث مع الذكور، لأنهم تعلموا أن يكونوا أصلب عودًا، وكثير من الفتيات يتعلمن قلة الحيلة أو العجز في ظل هذه التربية، وقد حاول "سيلجمان" علاج بعض مرضاه من النساء المُساء معاملتهن بمحاولة محو التعلم الذي تعلمنه وهو تعلم قلة الحيلة، وكانت تعلمهن أيضًا في برامجه العلاجية تنمية وجهة ضبط داخلية، بمعنى أن تتعود المرآة أن تنسب الأعمال الناجحة إلى قدراتها وإمكانياتها وليس إلى الحظ أو الصدفة، ولا تنسب الأعمال غير الناجحة إلى نفسها، لأن هذا من شأنه أن يزيد ثقتها في نفسها وفى إمكانياتها وفى أنها لا تقل قدرة عن الآخرين.

كما تدل الدراسات الحديثة على أن العجز المتعلم يكتسبه الإناث في المدرسة الابتدائية من جانب المعلمات فالمعلمات يقلن أشياء طيبة عن الذكور فيما يتعلق بتحصيلهم الأكاديمي وأشياء سلبية عن سلوكهم مثل إلقاء الطباشير وعمل الضوضاء، أما الإناث فيحصلن على التدعيم اللفظي والتهنئة والشكر على أعمالهن غير الأكاديمية وكيف أنهن نظيفات أنيقات مطيعات جميلات وأشياء من هذا القبيل، وتؤكد على أن الأنثى تجد تدعيمًا كبيراً من المحيطين بها عندما تطيع وتذعن وإذا غامرت وتجرأت، وكانت شجاعة مقدامة، فقدت كل هذا التقدير والتدعيم التي تتمتع به، وهى مطيعة ومستجيبة (Dweck,2009) )

**حالات مواجهة العجز المتعلم لدى الأطفال .**

**الحالة الأولى** تمثل قصة "عادل" من القصص الحقيقية وهو طفل "لأمه سعاد" وآدم طفلها الأول، ولديه من العمر ثمانية عشر شهراً، وكان الوالدان فى قلق شديد على ابنهما بسبب الأشياء التي قد يفعلها "عادل" ويندهشان مما يفعله هذا الطفل المثابر القوى فى التحكم.

ويتجه "عادل" إلى تلك المنطقة الجذابة الثرية خلف الأريكة، ويضع جسده فى نهاية المنضدة تحت المصباح الكهربي تقريباً، لكون ذلك يعطيه السرور والمتعة، أما "أمه سعاد" فكانت غائبة عنه، وسبب ذلك إثارة فضوله، وكان "عادل" يندفع بعنف إلى الأريكة كل وقت، وكانت "سعاد" تحاول أن تلهيه وتبعده، وحاولت في البداية أن تغنى له أغنية "أنا أحبك وأنت تحبني، ولكن ذلك لم يجدي.

إن الفترة الفاصلة بين مرحلة الطفولة الباكرة وبين سنوات الحياة الأخيرة عبارة عن عملية تطور مستمرة للخروج من حالة العجز إلى تحقيق القدرة على التحكم

والسيطرة على الذات، والبيئة المحيطة، والتحكم الشخصي هو القدرة على تغيير حال الأشياء عن طريق السلوك المقصود، وهو عكس العجز.

ينتهي العام الأول من عمر الطفل بمعجزتين من السيطرة الإرادية، تتمثل المعجزة الأولى في : الخطوات الأولى التي يخطوها، أما الثانية فتتمثل في الكلمات الأولى التي ينطق به إذا سارت الأمور على ما يرام تجاه ذلك، وتم الوفاء باحتياجات الطفل الذهنية والجسمية المتنامية، ولو بأقل درجة، فإن السنوات التالية تكون مناسبة للقضاء على حالة العجز مع تشكيل القدرة على التحكم الذاتي.

وفى ضوء ذلك أيضا تقع أشياء عديدة خارج نطاق سيطرتنا مثل لون أعيننا وبشرتنا وشعرنا وطولنا ونوعنا، ولكن هناك حدوداً واسعة غير مطلوبة من الأعمال والتي يمكن أن يكون لنا سيطرة عليها أو أن نتخلى عن السيطرة، ونحيلها إلى الآخرين، أو نتركها للظروف، وتتضمن هذه الأفعال الطريقة التي نعيش بها في حياتنا، وكيفية التعامل مع الآخرين، وكيفية كسب العيش، وكافة مظاهر الوجود التي يكون لنا فيها شئ أو درجة من الاختيار والتحكم، على سبيل المثال إذا كنا نعتقد أنه لا تأثير لنا على مستقبل أطفالنا، وما سيكونونه في رشدهم فإننا سنكون في علاقتنا بهم كالمشلولين، إن مجرد التفكير بأنه (بغض النظر عما أفعل، فإنني غير قادر على التغيير) يشل سلوكنا، ويعطل إرادتنا، ويهيئنا إلى كثير من الاضطرابات، وهكذا نترك التحكم على أطفالنا لأصدقائهم أو لمعلميهم أو نعتمد على ما ستفعله الظروف عندما نضخم عجزنا، فإن مستقبلنا ومستقبل أطفالنا يصبح تحت تحكم قوى أخرى غير قوة تحكمنا.

وفى هذا الشأن قدمت الأم "لعادل" أصواتاً مثيرة من خلال بعض ألعاب العرائس، ولكن بلا فائدة أيضاً، حتى أنها تركته يغطى نفسه بوسادة الأريكة، ويصمم "عادل" في كل مرة على الجري خلف الأريكة، بينما يظل "عادل" لا يرتدع، كانت أمه تخطط لتكون أكثر جاذبية، تدفع عربة الأطفال على جانب الأريكة بعيداً عن "عادل" وتظل في هذا العمل لمدة دقيقتين، وبمجرد أن تجلس يمشى "عادل" مشياً هويناً Saunters ثم يلتوي على بطنه طبقاً لأساليبه السابقة، ويقف ويعطى أمه ابتسامة عريضة ويصفق بيديه تعبيراً عن نصره، إنه من الواضح أن "عادل"فخوراً بنفسه، معتزاً بذاته، مسروراً من نجاحه.

في آخر محاولة لإيقاف "عادل" حركت "سعاد" صندوق الكتب أمام العربة حتى تغلق الطريق أمامه، فينتظر"عادل" بعيداً حتى تنتهي أمه من ذلك ويتجه بعد ذلك بكل ثقة لبنائها وفى البداية يحاول أن يضع قدمه على قمة الصندوق ليتمكن من تسلقه لكن

الصندوق كبير جداً، فيحاول بعد ذلك أن يدفع الصندوق من طريقه ولكنه لا يستطيع تحريكه أو زحزحته ولكنه يثابر ثم يقول "سوف أستطيع" ثم يسحب "عادل" نفسه لأعلى الصندوق بمرفقيه، ويستقر على يد عربته، ومن هنا يدفع العربة ليكون هو خلف الأريكة، يقف "عادل" ويصيح بإثارة وانفعال "لقد فعل عدولا! لقد فعل عدولا"

وذكرت "سعاد" أنه خلال هذه المحنة استطاع "عادل" تحدى نفسه واستمتع بتسلق الصندوق، ولكنني أشعر بالخوف والقلق من أن يؤذى "عادل" نفسه أثناء تسلقه الأريكة، فقررت أن تأخذه بالخارج، وتقيم حصناً من الصناديق والوسائد القديمة Pillows ثم تخفى "سعاد" عرائس الإلمو خلف هذا الحصن، وتشجع "عادل" على محاولة الوصول إليه، وفى كل مرة يجعلها "عادل" على حصن الصناديق لكي يجد عرائس الإلمو، ويمسك الدمية ويوجهها لأمه قائلاً "لقد فعل عادل !نعم لقد فعل عادل!"

كانت "سعاد" كباقي الآباء والأمهات تتجنب كل ما يسبب ضرراً لـ "عادل" لم تكن تريده يلعب خلف الأريكة لوجود أسلاك كهربائية كثيرة جداً، حاولت أن تعوقه وتقف في طريقه، ولكنه رأى أن هذه العوائق والصعاب تمثل تحدياً، وكان يستطيع بعزيمته وصلابته، ومثابرته وتنويعه لاستراتيجيات الحل أن يحدد أساليب التحكم في الموقف، وقامت "سعاد" بلوم وتوبيخ "عادل" لأنه لم يحاول التوقف عن اللعب خلف الأريكة، وبعد كل ما أحرزته لكي تبعده عن اللعب خلف الأريكة أدركت "سعاد" أن "عادل" يرى الأمور الصعبة مسألة تحد يجب التغلب عليها، أو التعامل معها، لذلك اختارت أن تشترك معه في مغامراته وسعادته بالتحدي، في البداية قامت بتشجيعه وتعزيز إنجازاته وما حققه برغم الصعوبات التي وضعتها في طريقه، ثم بعد ذلك وضعته في بيئة آمنة ثرية تشجعه على التحدي والإقدام، وساعدت "سعاد" ابنها على أن يشعر بالهيمنة والتحكم، وعلى أن يتمسك بفلسفته الحكيمة التي شجعته، وأوجدت له فرصاً للتحكم والإنجاز.

ومن ثم تعد أفعال التحكم عنصراً مهماً جداً في تشكيل معطيات التفاؤل والتحكم لدى الطفل، واعتياد المثابرة والاستمرار في مواجهة التحديات، وتنويع طرق حل المشكلات، ومحاولة التغلب على الصعاب، على سبيل المثال عندما يدخل الطفل المدرسة فإننا قد نبتدع أساليب تجعله متفائلاً من خلال توجهات خالصة للتفاؤل والتحكم وجعله يفكر بعقلانية عندما يفشل، وأن يقصر هذا الفشل على الموقف الذي فشل فيه.. ويعد دخول المدرسة لأول مرة اختباراً حقيقياً لقدرة الطفل على التكيف مع المطالب الأكاديمية والاجتماعية، حيث يبدأ الطفل التفكير في تكوين هذا العالم ويشكل ويطور نظريات حول

أسباب نجاحه وفشله، وعن أي شئ يستطيع إنجازه لتحويل الفشل إلى نجاح، وتعد هذه النظريات من دعائم تفاؤله وقدرته على التحكّم.

وفى هذا السياق تتشكل معطيات التفاؤل قبل سن الخامسة، ويجب أن يشعر الأطفال بالتفاؤل والأمن حتى يكون بمقدورهم التفاعل مع محيطهم بشكل فعال، ولذلك على الآباء أن يوازنوا بين تقديم الحماية المناسبة للطفل والسماح له بالاستقلالية، وتظهر الاستقلالية المناسبة من خلال قدرة الطفل على إنجاز المهام التي تحقق له الحصول على ثناء الآخرين والشعور الشخصي بالإنجاز، وتعد المهام اليومية من أنسب الوسائل المتاحة لتحقيق ذلك خلال مرحلة الطفولة، على سبيل المثال طفل الأربع سنوات يكلف بمهام يستطيع القيام بها وفى الوقت ذاته يجد فيها درجة من التحدي، ذلك لأن فرط التسهيل يؤخر إحساس الأطفال بالكفاءة والتفاؤل، وغالبا ما نجد هؤلاء الأطفال يطورون خليطاً من الشعور بالقوة والتفوق، وفى الوقت نفسه بالعجز وعدم الكفاءة، وفى هذه الحالة لا يدعم إدراكهم لأنفسهم إلا أحلام اليقظة، فالطفل يجب أن يزداد إحساسه بالكفاءة مع نمو نضجه.

**الحالة الثانية** "خالد" فى السادسة من عمره، بدأ فى تشكيل ونمو نظرته التشاؤمية عن نفسه، فدائماً ما كان يضع أشياء بطريقة خاطئة، ويفسر الفشل بتفسيرات غير منطقية ويبذل والده جهداً كبيراً ليعزز تقديره لذاته، ويأتي والده إلى المنزل من عمله وينادى على أولاده تعالوا لقد أحضرت لكم صندوقاً كبيراً ينتظركم، يجرى "خالد" وأخته "لارا" التي تبلغ من العمر تسع سنوات إلى الباب ليجذبا الصندوق من يدى أبيهما ويفرحان عندما يكتشفان أنه أكبر نظام لوجو Lego Set رأياه في حياتهم ثم يلقيه الاثنان بقوة على الأرض ويبدءان فى تشكيل القطع، وتشكل "لارا" بسرعة سفينة فضاء حيث تركب القطع مع بعضها البعض بشكل منهجي منظم فى البداية تكون جسم السفينة ثم الأجنحة وبينما هى تضع القطع تتحدث إلى نفسها عن مهمة سفينة الفضاء وتقول: سوف نطير إلى القمر ونلتقط رواد الفضاء، وبعد ذلك سنتقصى سكان المريخ Martians أى المفترض وجودهم على سطح المريخ ونتأكد أنهم لن يلحقوا بنا.

يحاول "خالد" محاكاة أخته فإذا التقطت المربع الأزرق يلتقط هو المربع الأزرق ولو ضمته للقطعة المستطيلة الصفراء فعل مثلها، ولكنه لا يستطيع عمل سفينة الفضاء فى الوقت التى تصنعها "لارا" بسرعة، ولا يستطيع "خالد" مواكبتها، وكلما أنجزتها "لارا" يهيج هو أكثر وأكثر، وكل مرة يتساقط بناؤه يثير غضبه، ويبدأ فى رمى القطع فى وجه

أخته، يرى الأب أن "خالد" يبذل أقصى ما في وسعه ويريد أن يشجعه ويحفزه على الأداء.

- الأب: "خالد" ما تفعله عظيم وأعتقد أن صاروخك رائع وممتاز.
- خالد: بلى، بل ذلك هو ما فعلته لارا، أما ما فعلته أنا فيدل على غبائي، وأنا لم أستطيع حتى عمل الأجنحة.
- الأب: أنا أحبه هكذا يا خالد، وأعتقد أنك أحسن صانع صواريخ هنا.
- خالد: إذاً فلماذا ما صنعته "لارا" أكبر وله أجنحة، ولا يتساقط مثلى، أنا لا أستطع صنعه ولا أستطيع فعل أى شئ صحيحاً، أنا أكره اللوجو lego.
- الأب: هذا ليس صحيحاً يا "خالد "أنت تستطيع أن تفعل ما تفكر فيه بعقلك، أعطني القطع ودعني أضعها لك وسأجعلك تستطيع الطيران للقمر والمريخ والمشترى، وستكون أسرع سفينة فضاء، وستكون لك أنت.
- خالد: وهو كذلك اصنع لي واحدة، لأن التي صنعتها لا تعمل ولا تجرى.

يكبت الأب حزنه فى قلبه، فهو يشعر بدرجة من التعاسة Miserable والحزن بسبب فشل "خالد" وعدم مواكبة أخته، فأراد أن يساعده، وكان اتجاهه محاولة تعزيز وتدعيم تقدير الذات والإحساس بالقيمة لدى "خالد" من خلال إخباره بأن صاروخه عظيم جداً، وعندما شك "خالد "فى قدراته، أخبره والده أنه يستطيع أن يفعل ما يفكر فيه عقله وما يوجد فى ذهنه، وبهذا يفعل "الأب "ثلاثة أخطاء هى :

**الخطأ الأول:** أن كل ما يقوله الأب خاطئ ويعرف "خالد" ذلك، فلا فائدة ولا جدوى يحاول "خالد" كل صعوبة بناء سفينة، لكنه لم يستطع بناءها مثل أخته التي تبلغ من العمر تسع سنوات، وسفينته الفضائية ليست رائعة فتتساقط الأجنحة، وأن جسم السفينة ليس مركباً بطريقة صحيحة، وبطريقة واضحة لن يستطيع إطلاقه من قاعدة الإطلاق، فكان على الأب إبلاغ الحقيقة وكان يجب عليه أن يفسر "لخالد" بأنه عندما يبلغ من العمر تسع سنوات مثل أخته "لارا" سيكون بناؤه دقيقاً وصحيحاً، وإذا كانت "لارا"تبلغ من العمر ست سنوات سيكون بناؤها مثل بناء أخيها "خالد".

**الخطأ الثاني:** حتى يشعر "خالد" بالتحسن بنى الأب له الصاروخ الذى لا يستطيع بناءه بنفسه، وبذلك يبعث الأب رسالة "عندما لا تسير الأمور كما تريد فاقلع ودع آخر يقوم بها" ففي محاولة الأب لبناء تقدير الذات لدى "خالد" نجده وقد أعطاه درساً فى العجز، فليس هناك شئ خطأ فى تركه يفشل، فالفشل- فى ذاته- ليس عيباً ولا يفقده تقديره لذاته، ولكن تفسير الطفل للفشل هو الشيء المؤلم، وكان يجب على الأب أن

يتعاطف مع "خالد" ويثير مشاعره، بجعله صادقاً، وأن يعلم مدى حزن "خالد" فيقول: أتذكر عندما كنت في السابعة مدى الرعب الذي كنت أشعر به عند بناء طائرة، وكسرها أربع عشرة قطعة لحظة محاولتي أنا ووالدي لجعلها تطير ولم يجب على الأب حل مشكلة "خالد"بنفسه.

**الخطأ الثالث:** وهو الأهم، وهذا النوع من الأخطاء هو محور هذا الكتاب: كان على الأب أن يغير أو يعدل تفسير "خالد" للفشل حيث كان يفكر "خالد"فى نكساته ومصائبه الصغرى بطريقة سيئة "أنا غبي" و "ما صنعته لا يعمل" و "لا أستطيع فعل شيئاً صحيحاً" كل هذه الأسباب هى التي تشكل وتزيد من الصعاب ليس فقط من ميل "خالد" لمعظم الأفكار التشاؤمية بل أيضاً استجابته وردود أفعاله تجاه المشكلات بسلبية وانسحاب وتفضيل عدم بذل الجهد، وصرخة داخلية، وتعلم استجابة عدم المحاولة لقد تعلم "خالد" أن العجز المتعلم هو تحقق ذاتي، فالأطفال الذين يفكرون لأنفسهم بجمل مثل "لا أستطيع أن أفعل شيئا بالشكل الصحيح" "الأمور تعاكسني باستمرار" "لابد أنني عاجز إذا لم أستطع أن أفعل ذلك" الخ، يدركون نقص قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة حتى عندما تحدث تغيرات مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال من منطقة لأخرى، وقد يشعرون بأن شعورهم بالجدارة أصبح مهددا ويملؤهم إحساس بالشك فى ذاتهم، وتشل قدرتهم على العمل بما يؤهلهم إلى العجز، تحقيقاً لمفهوم التحقق الذاتي، كما أن تصرفات الراشدين مع الأطفال فى السنوات المبكرة من الحياة تحد لديهم تقدير الذات، فالمعاملة السيئة تمهد الطريق لانخفاض تقدير الذات، وأن الشعور بالعجز هو اعتقاد سلبي لا منطقي، يمكن أن يصبح عاملا جوهرياً فى حياة الفرد.

وتربوياً فإن بعض المعلمين يعزون نجاح بعض الطلبة إلى عناصر متغيرة مثل ارتفاع المستوى الاقتصادى أو الجهد المبذول، بينما يميل البعض إلى إرجاع انخفاضهم إلى عناصر ثابتة مثل (انخفاض القدرة لديهم) وبناء على ذلك يعملون على تقديم معالجات مختلفة تبعاً لتقسيم الطلبة إلى مرتفعين ومنخفضين (Henderson,1994)

ولكن هذا يدل على التوقعات التى تتحكم فى هذه المعالجات فقد تكون هذه التوقعات من البداية خاطئة أو تضع حدوداً قصوى على نمو التحصيل أو استثمار إمكانيات الطلبة، فالمعلم الذى يبدأ أو يتوقع من طلابه التفوق يبث حالة من الدفء والتعاون والقرب منهم فى التفاعل منهم، ويعطى لهم تغذية راجعة إيجابية كما يدربهم على المهام متحدياً قدراتهم، فى حين أن التوقع لوكان عكس ذلك فإن المعلم لايسعى لبذل جهد فى هذا الصف لأنه سيعتبره جهداً ضائعاً هباءً فيعطى لهم أسئلة سهلة،

ويقدم تغذية راجعة ضعيفة، ويقدم تكليفات أقل فى مستويات صعوبتها.. فالطالب الذى يتعلم العجز يتلقى تقييم المعلم لآدائه بصفة دائمة، كأن ينعته بأنه ضعيف وغير متفاعل ولديه صعوبات تعلم أو أن يشعره بأنه غير صالح لأداء أى شئ، وهذا ما يجعله يشعر الآخرين يدركونه على أنه غير كفء، مما يجعله يبدأ فى تكوين مفهوم ذات سلبى عن قدراته وشخصيته.

فالتوقعات يكون لها تأثير كبير جداً فى السنوات الأولى للمدرسة، والسنوات الأولى لدخول المرحلة الإعدادية أو الثانوية، ويتضح ذلك فى الانطباعات التى يكونها الطالب نحو المدرسة والمعلمين فى الأسابيع الأولى للالتحاق بالمدرسة، وذلك لأن دخول مرحلة جديدة يكون محفوفاً بالمؤثرات والمتغيرات المستجدة، ويمثل ذلك عالماً يريد أن يستكشفه المتعلم فيكون عرضة لتكوين انطباعات أولية ثابتة عن المدرسة والمعلم باعتبارهما من مصادر التقييم السلبى التى تدعم مفهومه السلبى عن نفسه (Dweck,1986) كما أن أحد المكونات الرئيسة التى تنمى إحساسه بفاعلية الذات هو توقعه لنتائج أدائه، فقد وجد أن الأفراد الذين يتوقعون تدعيمات لأداءهم أو حوافز معينة ولكن لايحصلون عليها أو يحصلون على أقل منها تزيد لديهم خبرات الإحباط، الأمر الذى يجعلهم يفقدون حماسهم نحو التعلم، وترتيباً على ذلك ماسبق فإن توقعات الوالدين لها الأثر الكبير فى إحداث العجز، فقد وجد أن الوالدين فى كثير من الأحيان يفرضون توقعات أعلى من المستوى الحقيقى لأبنائهم، وبالتالى يمثل ذلك هدفاً بعيد المنال وصعب التحقيق، وكلما أنجز الطالب جزءاً من هذا الهدف يجد نفسه مازال بعيداً عن الهدف الأصلى، مما يجعله يفقد شغفه به، وكذلك قد تأخذ التوقعات الشكل السلبى كأن يتوقعون الفشل للطالب، مما يعجل بتكوين المفهوم السلبى لدى الطالب، خاصة لدى الطلبة الذين يفضلون المعاملة الدافئة المليئة بمشاعر المحبة والتقبل (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

وفى موضع آخر تكتب التلميذة "سميرة" من الصف الخامس الابتدائي إن أمي تصرخ في وجهي دائماً لمجرد حصولي على درجات ضعيفة نسبياً، أشعر بالاستياء فى المنزل، وأبى يصرخ دائماً في وجهي أيضاً، هذا يعنى أن الجميع يكرهونني فى المنزل، من فضلكم قولوا شيئاً لهم إنهم يقاطعونني تقريباً، وأنا أصبحت كبيرة، قولوا لى من فضلكم هل يمكنني الذهاب إلى اللعب؟ إذا ما كانت دراستي متوسطة، إنهم يذكرونني دائماً بالدراسة، ولكني أتعلم قدر استطاعتي "إذا أخفق أحد أصدقائنا أو لنفترض أنه ارتكب خطأ بنفسه فإننا نسرع لمساعدته، نشاركه عواطفه، نواسيه ونسعى لمساعدته، ولكن ها هو ابنك أتى إلى البيت وقد حصل على درجة متوسطة أو ضعيفة، هل تعرف

أى إخفاق هذا بالنسبة له؟ يمكن أن يصل أحياناً إلى حد الشعور بفاجعة حقيقية، هل أصابه الكسل؟ أو هل تأخره ميئوس منه؟ وهل وصل إلى درجة يدرك فيها أنه سماته الإيجابية لم تعد قادرة على تكملة البرنامج التعليمي الحالي أو الدخول في برامج تعليمية مقبلة؟ وهل يعنى أنه تخلف إلى الأبد؟ولن ينال أبدا درجات جيدة ولن يذهب إلى المدرسة وهكذا أين هو سعينا الحثيث لتقديم المساعدة والدعم له، أم أننا مستعدين لتقديم كلمات اللوم والتأنيب فقط، هل تصرخ الأم بوجه ابنها الذي كسر الكأس،على سبيل المثال يشعر الإبن بانزعاج شديد مما حدث، ويحتاج إلى الدعم بدلا من الصراخ والشتم، على الأم أن لا تشفق على الكأس المكسوره، وإنما عليها أن تشفق على حب وحنان طفلها وعلى علاقة التفاهم معه.

إن الأطفال الذين يشعرون بأنهم سيئون يرغبون فى أن يعاقبوا، فهم يعتقدون بأنهم يستحقون العقاب بسبب أفكارهم وتصرفاتهم السيئة، فالطفل يفكر "إنني سئ جداً بحيث لا يمكن لأحد أن يحبني" وبمثل هذا الشعور لا يقتنع بما يظهره الآخرون من تعبير عن الحب أو التقبل، ويصبح هذا الموقف أسوأ عندما يحب الآخرون مثل هؤلاء الأطفال بشكل أقل لأنهم يتصرفون على نحو وكأنهم يطلبون النبذ، وقد يتساءل بعض الآباء كيف يمكن لك أن تحبه إذا كان يتصرف بشكل لا يستحق الحب؟ "إن الأطفال الذين يشعرون بالذنب يلومون أنفسهم لأية مشكلة أو فشل، وغالبا يتحدثون لأنفسهم بلغة سلبية، فيفكر الطفل مثلا "إنني مجرد شخص أحمق ولا عجب أن والداي لا يطيقونني" وفى العادة يشعر هؤلاء الأطفال بالمسئولية عندما يكون الآخرون غاضبين لو أنني لم أتصرف بهذه الطريقة لما بقيت أمي تصرخ طول الوقت، وعندما يقال لهؤلاء الأطفال بأن شيئا ما ليس خطأهم فإنهم لا يصدقون، فهم يشعرون بأن من يقول ذلك يحاول فقط أن يكون لطيفاً ولأنهم يشعرون أصلاً بالذنب فإن الكلمات لا تؤثر على مفهومهم السلبي عن الذات.

**وفيما يلى بعض الأمثلة على التواصل مع الأطفال عندما يرتكبون أخطاء:**

**المثال الأول:** إذا حطم طفلك لعبته ثم أنكر أنه الذي حطمها فيجب على الأم أن لاتقول له إنك كاذب، ولست أكره فى الدنيا شخصاً كذاب، وبدلاً من ذلك يجب عليها أن تخاطبه بلهجة الطفولة قائلة: من المؤسف أن تكون لعبتك قد تحطمت فهي لعبة غالية الثمن، بهذه الطريقة يتعلم الطفل درساً قيماً، ويقول بينه وبين نفسه: إن بوسعي أن أخبر أمي بمشاكلي وعلى أن أبذل مزيداً من العناية بألعابي.

**المثال الثـاني**: قد يحس طفلك بالضيق والكآبة لأن خير أصدقائه قد سافر إلى بلدة أخرى، ويلجأ الطفل إلى أمه ليبثها شكواه قائلاً: أماه ليس لدى صديق ألعب معه، وعلى الأم بدلا من أن توبخه وتطلب منه بشدة أن يبحث عن إنسان آخر يلعب معه، أن تقــول له إنك مشتاق لصديقك وتتمنى لو كان معك الآن أليس كذلك؟ وبهذه الطريقة يفهم الطفل أن أمه تفهمه.

**المثال الثالث**: عندما يقاطع الصغير حديثاً بين الكبار فإن الوالدين فى أغلب الأحيان يغضبان وينهرانه قائلين: إن مقاطعة الآخرين يدل علــى ســوء التربيــة وينــسيان أن مقاطعة الإنسان الذي يقاطع غيره ولوكان طفلاً صغيراً تدل أيضاً على ســوء التربيــة، الطريقة الصحيحة لمعالجة هذه العادة هي أن يقول أحد الوالدين للصغير: إني أحــب أن أنهى قصتي وبعد ذلك سيكون لك دورك.

**المثال الرابع**: قد تصحب صغيرك إلى معرض للرسوم، فيبدى رأيــه فــى إحــدى اللوحات المعروضة قائلا إنها سيئة للغاية ولا يحبها، وبدلا من أن تؤنبه على هذا القول عليك أن تقول له مثلاً: إذن فأنت تفضل الفنون التشكيلية أو نحــو ذلــك، إنــه عندئــذ سيضطر إلى التساؤل عن معنى هذه الكلمة وبذلك يزداد معرفة بأمور الفن.

**المثال الخـامس**: إذا نسى الطفل النور مشتعلاً فى غرفته فلا تنهره قــائلاً: أذهــب وأطفئ النور بل قل له: إن النور مشتعل فى غرفتك، وجه غضبك إلى الوضع القــائم لا إلى الطفل.

**المثال السادس**: إذا قام صغيرك بعمل رائع فلا تمتدحه قائلاً: إنه رائع أو ملاك فإنك بذلك تخلق فى ذهنه مستويات معينة من الكمال قد لا يستطيع بلوغها أحيانــاً، فيــشعر بالتقصير، عليك أن تخلق الحماسة في نفس طفلك، امتدح نتيجة عمل الطفل لا الطفــل نفسه، قل مثلاً أن المكان رائع الجمال والنظافة، وعندئذ يستنتج الطفل من تلقاء نفــسه بأنه فعل شيئاً جميلاً أدخل السرور إلى قلب أمه.

**خطوات ثماني ينبغي عليك إتباعها عندما يرتكب طفلك أخطاء:**

١- ساعده أن ينظر لأخطائه على إنها فرصاً للتعلم، وشجعه ليكــرر المحاولــة مــرة أخرى.

٢- إذا وجدت أن خطأه جاء نتيجة لعدم الفهم، اهتم بتوضيح كل ما يحتاج أن يفهمــه أو يعرفه.

٣- تجنب النقد، وحاول أن تمد إليه يد العون ليركز على ما يحاول تحقيقه وإنجازه "ما الذي كان يجب أن يحدث؟ ما النتيجة التي كنت تريدها؟ "

٤- أسأله عن الخطوات المختلفة التى سيتبعها فى المحاولة القادمة، دعه يتنبأ أو يخمن النتائج المحتملة للخطوات الجديدة.
٥- عليك أن تثق في قدرته على اكتشاف وإيجاد حل لمشكلته، ساعده فقط أن يعيد التفكير فى أسلوبه، خطته أو هدفه، لكن قاوم إغراء أن تحل له مشاكله بالنيابة عنه
٦- تجنب التعبير عن الاستياء، أو الإحباط عليك أن تقول مثلاً "إن ذلك مثير حقاً" أو "لم يكن هذا ما تريد، أليس كذلك؟ "
٧- يمكنك أن تقوم بوصف الموقف لكن دون توجيه اللوم لطفلك "إن الكثير من الحلوى يتسبب فى ألم شديد بالمعدة " وتختلف هذه العبارة عن "إنك متألم لأنك أفرطت فى تناول الطعام"
٨- ابتعد عن الصراخ والتوبيخ ولا تطلق على طفلك لقب "غبي "أو "أحمق "فهناك فرق كبير بين "الوقوع في الخطأ "وأن "يكون"الإنسان نفسه خطأ كبيراً"

**الحالة الثالثة:**

أما "تيفين" فكانت على عكس "خالد" حيث كانت لا تشعر بالعجز من خلال أمها، حيث لم تقع أمها في الأخطاء التي ارتكبها والد "خالد"وكثيراً ما اكتسبت "تيفين" نظرة تفاؤلية عن نفسها، فعندما كانت تواجه صعاب وعقبات - مثل الذي كان يقابلها "خالد"- تعلمت كيف تتجه إلى الخلف، فبدلاً من أن تنكر والدة نيفين الحقيقة لكى تشعرها بالتحسن كانت صادقة معها، وكانت تخبرها بعجزها وخيبة أملها، وفى نفس الوقت كانت تعلمها المثابرة والمواجهة واستبصار الأمور، والتوجه النشط نحو حل المشكلة، وكانت تنمى لديها سلوكيات توكيد الذات والثقة بالنفس، وكانت ترشدها لكي تفسر فشلها تفسيرات تدعو إلى التفاؤل والتحكم فى الأمور.

وعندما كانت "تيفين" فى السابعة من عمرها كانت أثقل وزناً من الإناث التي فى عمرها، وكانت أقل تناسقاً عن باقي أطفال جيرانها وقدمت لها أمها فى مدرسة الباليه Ballet لكي تساعدها على تنمية مهاراتها الحركية، إلا أن "تيفين" كانت شغوفة ولا تستطيع انتظار برنامج الباليه، فقبل أن يبدأ البرنامج بأسبوع ذهبت "تيفين" مع والدتها لشراء ملابس الرقص، فاختارت ثوب رقص قرنفلي اللون، وحذاء رقص أبيض، وتلبسهم "تيفين"فى كل ليلة - وكانوا على غير مقاسها- وكانت ترقص حول البيت وتقول :"انظري يا أمي"أنا راقصة باليه جميلة لا أستطيع الانتظار لكي أتعلم ذلك، فأنا

راقصة باليه جميلة، وأستطيع أن أكون راقصة حقيقية ومشهورة للباليه، وسوف أكون أحسن راقصة باليه فى العالم عندما أكبر.

وكانت الأم كل ليلة عندما ترتدى "تيفين"تلك الملابس تضع شريطاً فى الكاسسيت كي ترقص، وتشاهدها وهى تدور، كانت "تيفين" غالباً تفقد توازنها وتنبطح على الأرض، ولكنها بشجاعة تلتقط نفسها وتنهض وتواصل الدوران والوثوب على الموسيقى، وفى ظهر يوم الثلاثاء كان أول درس لنيفين، حيث أحضرتها والدتها للاستديو وشاهدت الفتيات الأخريات اللاتي يكن أكثر لياقة وتناسقاً وتدريباً عندما يجرين حول الفراغ، قبلت "تيفين"والدتها قائلة لها مع السلامة، ثم دخلت "تيفين"حجرة تعليم الرقص، رجعت الأم بعد ساعة فوجدت "تيفين"غارقة فى دموعها.

- **نيفين:** كان يوماً سيئاً، كل الفتيات أنجزن أحسن منى، كنت أقع وهن لا يقعن، عرفتنا السيدة "فايزة" كيف نتخطى ونحرك ذراعينا وأيدينا بطريقة جميلة لكنني ظللت أتعثر ولم تتحرك يداي الحركة الصحيحة، إنني أتألم وتعيسة من ذلك.
- **الأم:** تهدى ابنتها أنا حزينة لمرورك بهذا اليوم الصعب أعلم إنك تتألمين عندما لا تكوني جيدة مثل بعض الإناث الآخريات، لكن أمك فى كثير من الوقت تشعر بالاكتئاب مثلك بالضبط، فعندما أكون فى العمل يا نيفين ولا أنجز ما يجب إنجازه، فذلك يجعلني أشعر بالاكتئاب، ولكن أتعلمين ماذا أفعل عندما يحدث ذلك؟ أتدرب أكثر، وفى معظم الأوقات بعد التدريب أنجز عملاً أفضل، لدى فكرة يا "تيفين" هيا نحى السيدة "فايزة" ثم أطلب منها تعلمني خطوات الرقص، وبعد ذلك نذهب أنا وأنت إلى المنزل ونتدرب سوياً، ولو تدربنا بجدية وكفاءة ستكونين أفضل في التدريب القادم، فما رأيك؟
- **نيفين:** نعم اعتقد ذلك، هل تتدربين معي بعد الغذاء؟ أريد أن أكون جيدة لكي أستطيع أكون راقصة باليه عندما أكبر.
- **الأم:** هيا نتحدث للسيدة "فايزة"ثم بعد الغذاء سأرفع الأريكة وسأجعل حجرة المعيشة أستوديو خاص لك.
- **نيفين:** سيكون ذلك ممتعاً وسأتدرب بجد.

يعتبر إدراك "تيفين" للفشل إدراكا مؤقتاً ومحدوداً تمثل فى قولها "مررت بيوم سيئ " و "أدت الفتيات الآخريات بطريقة أحسن" وتقول "لن افعل أى شيئاً صحيحاً" وتعد المشكلات والصعوبات بالنسبة "لنيفين" مجرد عوائق مؤقتة لا يمكن تغييرها، وفى بعض الأوقات تثبت الحقيقة خطأ "تيفين" ولن تصبح "تيفين" راقصة باليه عندما تكبر، ولكن

أحلام الطفولة لها قيمة عظيمة، فالجهد والتدريب غالباً ما يعوضان انخفاض القدرة والموهبة، على عكس "خالد" الذي لم يجرب ولم يحاول كثيراً، وسوف تكتشف "تيفين" أن سمات المثابرة والمحاولة والبهجة هى السمات الغالية، وسوف تكتشف أيضاً أن الوقت توقف لها عندما ترقص وترى عدم قدرتها مع أحلامها، بأن تصبح راقصة باليه أولى، وستصبح الموسيقى الكلاسيكية متعة للحياة، وسوف تكتشف أيضاً أن الناس يعجبون ويدهشون بصورها وشجاعتها، وأن الأطفال يسعدون ويفرحون بابتهاجها وهتافها.

**التطبيق الرابع (ضغوط الحياة اليومية)**.

تؤثر الضغوط البيئية لكل من الأب والطفل في الاتصال الفاعل بينهما، فقد يعانى الطفل من مفهوم ضعيف عن ذاته، أو من مشكلات مدرسية، أو ضغوط الرفاق، وقد تواجه أنت كوالد بمشكلات مادية أو صحية أو مرتبطة بالكفاءة الشخصية في القيام بدور الوالدية.

وفيما يلى نوضح كيفية تأثير ضغوط الحياة اليومية فى عملية التواصل مع الأبناء.

- **الابن** : لا أستطيع يا أبى حل تلك المسألة الحسابية
- **الأب**: ألا ترى أنني أقرأ الجريدة، بعد أن قضيت يوم عمل شاق، وأريد أن أسترح فى هدوء.
- **الابن**: وددت سؤالك ياوالدى أن كنت تستطيع مساعدتي فى حل تلك المسألة الحسابية.
- **الأب** : أنك تعرف أنني لا أفهم الرياضيات الحديثة، فإن استطعت الانتظار لحضور والدتك فإنها ستساعدك ولاداعى لمقاطعتي.
- **الابن** : ليس مهماً أداء هذا الواجب المدرسي، إنني أكره الحساب ومعلمة الحساب.
- **الأب** : للمرة الأخيرة، هل يمكنك الإنتظار حتى انتهى من قراءة الجريدة.

هذا الحديث السابق يوضح كيف حاول الابن الاتصال بوالده، إلا أن الأخير قد أغلق في وجه الطفل الباب، وكثير من الآباء يشكون بأن أطفالهم لا يتكلمون معهم، ولكن إذا افتقد الآباء مفاتيح الحديث كما رأينا فى المثال السابق حينئذ لا يمكنهم لوم أطفالهم لإحجامهم عن الاتصال بهم ولكن يلومون أنفسهم.

ومن توابع ضغوط الحياة الإخفاق فى تفهم ما وراء الكلام، حيث إن الحديث السابق بين الأب وابنه يوضح عائق آخر فى الاتصال الفاعل، يتمثل فى إخفاق التوصل إلى فهم ما وراء الكلام أو ما وراء المشكلة الظاهرة التى ذكرها الطفل، فمن المحتمل

أن الطفل يعرف أن والده لا يستطيع مساعدته لعدم معرفته بالرياضيات الحديثة، إلا أن لديه مشكلة أخرى يريد الإفصاح لوالده عليها وبالتالي مساعدته، دعنا نرى تأثير استجابة الأب الإرشادية فى الحالة السابقة:

**الأب:** أنني يابنى لا أعرف الرياضيات الحديثة جيداً ولكن لابأس أن نفكر سوياً فإن تفكير اثنان أفيد من تفكير واحد فقط، وقد لا يتمكن الأب من التوصل إلى حل المسألة، إلا أن استجابته قد فتحت الاتصال بينه وبين ابنه، وبالتالى أتاح له فرصة اكتشاف الشئ الحقيقي الذي جعل ابنه قلقاً.

ومن توابع ضغوط الحياة اليومية أيضاً الإخفاق فى تحديد صاحب المشكلة، بمعنى إلى من تنسب المشكلة إلى الطفل أو الأب أو الأم أو إلى الوالدين أو إلى الوالدين والطفل، ومن الضروري معرفة من الذي يعانى من تلك المشكلة وبالتالي من صاحبها؟ فإن سلك طفلك بطريقة أدت إلى نفور أصدقائه منه وشعر بالإحباط نتيجة لذلك، حينئذ فالمشكلة تتصل بطفلك، أما إذا سلك الطفل بطريقة غير مهذبة أمام أصدقائك وبالتالي حدث لك توتر وارتباك، فإن المشكلة حينئذ ترتبط بك كأب وأحياناً لا يستطع أحد الوالدين تحديد صاحب المشكلة، وبالتالي قد يتطلب تدخل طرفاً ثالثاً بينهما وعادة ما يكون المرشد النفسي، والحوار التالي يوضح كيف يمكن أن يتغير صاحب المشكلة، وهى فى الأصل مشكلة طفل يعانى صعوبة فى القراءة.

- **الطفل:** أنني على ثقة يا أمي بأنك ستفرحين عندما ترين درجتي في اللغة العربية غداً.
- **الأم:** أنت تعرف النتائج أن كانت درجتك في اللغة العربية منخفضة فلقد قلت لك فى الشهر الماضي ما الذي سيحدث لك إن لم ترتفع عن الشهر الماضي.
- **الابن:** أنا أعرف أن هذه مشكلتي، إلا أنني أشعر بأن هناك شئ ما غير سليم فى تفكيري.
- **الأم:** ما الذي يجعلك تعتقد ذلك يابنى؟
- **الابن:** أن الأحرف والكلمات تظهر أمامي في صورة غير واضحة وأحياناً تتداخل أحرف الكلمة بعضها في بعض ولا يكون لها معنى.
- **الأم:** فقد تكون تلك الكلمات يابنى جديدة لم تدرسها من قبل.
- **الابن:** لا يا أمي، إن ذلك يحدث لي حتى بالنسبة للقصص التي قرأتها فيما قبل.
- **الأم:** هل صارحت معلمتك فى ذلك؟

- **الابن:** لا لأنها لا تستطيع مساعدتي وأخشى أن يسخر منى الآخرين إن قلت لها ذلك.
- **الأم:** هل تحب يابنى أن أتكلم مع معلمتك في مجلس الآباء ونرى ما سوف تقترحه علينا.
- **الابن:** لابأس يا أمي وشكراً لك.

إن هذا النوع من المشكلات يبدو بسيطاً إلا أنه لم يحل مبكراً فقد يصبح أكثر تعقيداً، فالطفل الذي يعانى صعوبة القراءة يمكن أن يخبر مشكلات انفعالية، وقد يكون مفهوماً سلبياً عن ذاته أو ينتابه قلق أو خواف من المدرسة، كما أن شدة هذه المشكلة تزداد لأن القراءة تعد أساس معظم المقررات الدراسية وبالتالي فالطفل الذي يشعر بصعوبة في القراءة سيكون لديه صعوبة فى حل مسائل الحساب، وصعوبة في النصوص ومهارات استخدام الخرائط، وصعوبة في الدراسات الاجتماعية كذلك، وبالاتصال الهادئ الصريح بين الأم والطفل يمكن أن تحل مشكلة القراءة لدى طفلها قبل أن تصبح مشكلة جد خطيرة تؤثر على تحصيله المدرسي بصورة كبيرة.

# الفصل الثالث

## تقدير الذات لدى الأطفال

## من منظور علم النفس الإيجابي

# الفصل الثالث
# تقدير الذات لدى الأطفال
# من منظور علم النفس الإيجابي [١]

## مقدمة:

يعد تقدير الذات self-esteem أمراً ضرورياً من أجل سلامة الإنسان، إضافة إلى كونه ضرورة انفعالية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية.

ويعد إدراك الذات أحد العوامل الرئيسة التى تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى والمقصود بإدراك الذات قدرة الفرد على تشكيل هوية خاصة به، ثم بعد ذلك إلحاق قيمة بهذة الهوية، بمعنى أخر فالفرد لديه القدرة على تحديد هويته الخاصة ثم يستطيع بعد ذلك أن يقرر ما إذا كان يحب هويته تلك أم يكرهها، ومشكلة تقدير الذات تكمن فى تلك القدرة على إصدار الأحكام، ولكن شتان بين أن تكره ألواناً أو أصواتا أو أشكالاً أو احاسيس معينة، وأن ترفض جوانب معينة فى شخصيتك، فأنت عندما تفعل ذلك إنما تلحق أضراراً بالبنية النفسية التى تحافظ على بقائك (Felker,1979)

ولكى تتجنب المزيد من إصدار الاحكام ورفض الذات فإنك تقيم خطوطاً دفاعية فربماً تداوم على إلقاء اللوم على الأخرين واللجوء إلى الغضب، أو تتوارى خلف الرغبة فى المثالية فى إنجاز الأعمال أو تعمد إلى التباهى والتفاخر، أو اللجوء إلى الاعتذار والمبررات، وأحياناً إلى الكحول والمخدرات.

والهدف من هذا الفصل هو تدريب الأطفال على إصدار أحكام على ذاتهم، ومعالجة الجروح الناجمة عن تجريح ورفض الذات، فالشئ المشترك بين كل الأطفال هو الحاجة إلى شعورهم نحو أنفسهم بشكل مرضٍ. إذ يشرع الأطفال فى تشكيل مفهوم الذات، والذى يعنى تقييم الأطفال لقيمتهم سواء بالإيجاب أو السلب، من كيفية استجابة الأفراد ذوى المغزى فى حياتهم.

---

- ليس هناك حكم تقيمي أكثر أهمية للإنسان –أو عامل أكثر حسماً فى نشأته ودوافعه النفسية– من التقييم الذي يضفيه على نفسه.
- إذا كان الفرد لا يحيا سوى حياة واحدة، فليحيها بتقدير مرتفع لذاته!
- أبرز سمة تميز الفرد عال الإنتاجية عمن سواه هي تقدير الذات.

وتقدير الذات هو تلك المجموعة من الأفكار والمعتقدات التي تحملها في عقلك والتي قبلتها على إنها حقيقة ذاتك سواء كانت كذلك أم لا، أي تقدير الفرد لذاته من حيث إمكاناته ومنجزاته، وأهدافه ومواطن قوته وضعفه، وعلاقاته بالآخرين، واستقلاليته واعتماده على نفسه.

فكل فرد ينظر إلى نفسه بطريقة ما، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على سلوكهم، فنجدهم لا يتصرفون بحماس وإقبال نحو غيرهم ومجتمعهم، وقد يمارسون بعض الأخطاء التى يعتقد أنها تناسب شخصيتهم حتى وإن أدعوا ظاهرياً خلاف ذلك، والبعض الآخر يقدرون أنفسهم حق قدرها، وينعكس ذلك أيضاً على سلوكهم نحو غيرهم، ومجتمعهم فنجدهم يتصرفون أفضل مع غيرهم ومع مجتمعهم، ويتطلعون للتميز فى المجموعة التى ينتمون إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها رفيعة ونبيلة، فضلاً عن أنهم ينزهون ذاتهم عن الوقوع فى أخطاء توحى بخلل فى الفكر أو اضطراب فى السلوك.

وتقدير الذات هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الفرد طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفاً فى نفس الوقت فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، كونه يرى نفسه غير قادر وغير مستحق لذلك النجاح، ومن ثم فإن تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا، فهو يؤثر على مستوى أدائنا فى العمل وعلى الطريقة التي نتفاعل بها مع الناس، وفى قدرتنا على التأثير فى الآخرين ومستوى صحتنا النفسية (Greenberg, 2008)

وترتيباً على ما سبق يعد تقدير الذات من أهم مكونات خبرة الفرد ووجوده، بل ونضجه الوجداني لأن الفرد لا يستطيع تقدير ذاته إلا إذا تقبلها، وهذا التقبل مرهون بحب الذات وتقديرها بشكل إيجابي، وهو إحساس عام بأهلية وجدارة الذات، وهو حاجة طبيعية عند الإنسان، فالمشاعر والعلاقة بالسياق المحيط تتعلق بالمدى الذي يستطيع من خلاله الفرد أن يقدر ذاته، وفي الحالات التي لا يتطابق فيها مستوي تقدير الذات مع إمكاناتها ينشأ صراع داخلي يؤثر سلباً علي الصفات الإيجابية والقيمية للإنسان (Wigfield &Eccles,1994)

وتقدير الذات لدى الطفل يعد عنصراً أساسياً لتفادى أو مواجهة الضغوط الشديدة في الأسرة والمجتمع والسياق المحيط بالطفل، وعامل محوري في الوقاية والتحصين ضد الانحرافات الشخصية والمجتمعية، حيث يرتبط تقدير الذات المنخفض بالسلوك

الاجتماعي المنحرف، والصحة الجسمية المتدنية، وتعاطي الكحوليات، وتدنى الإنجازات الأكاديمية، والانسحاب من المدرسة، وتواتر السلوك المعـــادي للمجتمـــع (Mirza & Davis,2005) ولقد أضحى أن تقدير الذات المرتفع أصبح أمراً جلياً، حيث إنه يقود إلى مزيد من الكفاءة والفعالية في التعامل مع كثير من الـضغوط الحياتيـة (Abel,1996) فالتقييم الإيجابى للذات منبئ قوى بالسعادة العامة للفرد، وكـذلك درجـة تكيفـه فـى السياقات الاجتماعية، بالإضافة إلى أنه عامل قوى لحماية الفرد ضد المخاطر الـنفس- اجتماعية فى المراهقة (Pepi &Foria ,2006) ويمثل تقدير الذات أهمية كبيـرة لـدى كافة المربين وأولياء الأمور. على اعتبار أن العمل على جعل الأفـراد يـرون أنفـسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في كافة المجالات والميادين (Weiten & Lioyd, 1997).

وفى هذا السياق قد ينشأ تقدير الذات المنخفض نتيّجة لظـروف حياتيـة غيـر مواتية ترافق نمو الطفل كطلاق الوالدين وتفكك الأسرة، أو نتيجة لمعاملة سـيئة مـن زوج الأم أو الأب، أو يكون هناك عدم استقرار فى حياة الطفل، واضطراره للتنقل مـن أسرة لأخرى بسبب تفكك أسرته والمعاملة السيئة أو الحرمان العـاطفي مـن الأسـرة الجديدة، كما أن الفشل المتكرر عند البعض قد يوجد لديهم اعتقاداً بأنهم فعلاً فاشـلون ولذلك يقدمون على كل عمل وهم يتوقعون الفشل، بل قد يتنبئون به مـسبقاً، ولـذلك لا يحصدون إلا فشلاً جديداً، وهذا يدعم الاعتقاد لديهم بأنهم لا يـصلحون لـشئ وأنهـم فاشلون.

وفى السياق ذاته فإن الأفراد ذوو تقدير الذات المـنخفض لا يثقـون بأنفـسهم لاعتقادهم بعدم أو نقص الكفاءة، ولا يشعرون بأهمية ذواتهم وأنهم بحاجة دائمة إلـى آراء الآخرين، يتجنبون المنافسة ويهربون من مواجهة الخطأ وينجرحون بشكل سـهل من النقد الذي يوجه إليهم، ويشعرون بالدونية وعدم الرغبة في التغيير، ونقص المثابرة بعد الفشل، فضلاً عن أن التقدير المنخفض للذات يعد الحيلة الدفاعية الأساسـية التـى تكمن وراء كل أوجه النشاط المنحرف (Au &Watkins,1997).

وفى المقابل يرتبط تقدير الذات المرتفع بزيادة مستوى الأداء الدراسي وتحـسين الصحة النفسية والجسمية وتفعيل موارد إنتاجية الفرد وتشجيعه على بذل مزيـد مـن الجهد والتوجه المرتفع نحو المهمة واستخدام استراتيجيات تركز على سـلوكات حـل

المشكلة وارتفاع مستوى الأداء الدراسي (Leary et al , 1995) وتحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي، وتحديد الأهداف، والطموحات واتجاهات الفرد نحو نفسه والآخرين (Mirza & Davis , 2005) مما حد بنروكي (Purkey,1978) بأن يقول بأن تقدير الذات المرتفع يمكن أن يكون رادعاً للأفراد الذين ينغمسون فى الأنشطة من أجل الشعور بأنهم مقبولون كغيرهم، أو يكون معوضاً لديهم عن مشاعر العجز، وعدم التوافق الشخصي والاجتماعي.

كما أن تقدير الذات الجيد يساعد الأطفال على الشعور بالفخر بأنفسهم مهما كان عملهم، فضلاً عن كونه يمثل بطاقة عبور تجعل الطفل يختار جيداً، ويشعر أنه مهم فتكون تبعيته للآخرين أقل، وتقدير الذات يعطى الطفل الشجاعة ليجرب كل شيء جديد، ويمنحه القوة لتصديق نفسه، مما يجعله يحترم نفسه حتى لدى وقوعه فى الخطأ.

(الفرحاتى السيد،٢٠٠٩)

وينشأ تقدير الذات المرتفع من صورة الذات الإيجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والمثابرة، ولا يحدث هذا إلا إذا كان الفرد واثقاً وفخوراً بنفسه، ومتقبلاً ومتوافقاً مع ذاته والآخرين، كما أن التنشئة والخبرات التي يمر بها الفرد منذ طفولته المبكرة، والخبرات الحياتية المؤثرة خلال نموه لها أثرها الكبير في بلورة تقدير الذات، فكلما كانت التنشئة سليمة في جو يكفل للطفل احتياجاته الأساسية والعاطفية والفسيولوجية والأمنية كان تقدير الذات إيجابياً، فينعكس ذلك على شخصية الفرد، حيث يظهر في اعتداده بنفسه وثقته في ذاته التي تدفعه لتحقيق أهدافه في الحياة، كما أن التجارب الإيجابية التي تسهم فى تحقيق النجاح، واستمرار هذا النجاح يسهم أيضاً في دعم تقدير الذات ومثل هذا التقدير قد يوحى للأطفال بأنهم ذوو كفاءة وقيمة وفعالية، أو على النقيض عاجزون وغير محبوبين وقليلو الحيلة، وما تجدر ملاحظته بصفة خاصة أن الأطفال الذين يشعرون شعوراً طيباً نحو ذواتهم يبدون أكثر وداً ومساعدة نحو أترابهم.

(Borras, et al ,2009)

ومن ثم فإن الأفراد ذوى تقدير الذات المرتفع لديهم ثقة بأنفسهم واحترام لذواتهم، لأنهم على وعي دقيق بقدراتهم ومشاعرهم وانفعالاتهم، ويستطيعون إدراك الخطأ والتعامل مع النقد أو مواجهته، ولديهم الرغبة في التغيير دون الشعور بأية دفاعات أو رفض للتغيير.

إن مفهوم الذات الصحى أمر حيوى بالنسبة لكل مجالات نمو الطفل، ورغم أن الاستعداد للتدرج الطبيعى فى النمو يتم دفعه داخلياً، ومن خلال المثيّرات الخاصة المناسبة، فإن التمكن الناجح من التعلم يعتمد على مشاعر الطفل بالكفاءة والقدرة على مواجهة التحديات، وتعكس الكفاءة المدركة اعتقاد الطفل فى القدرة على النجاح فى مهمة ما (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩) وتنتج من الخبرات الناجحة، وهذا بدوره يدعم تقدير الذات، وعلى هذا "فكثير" من الخبرات المناسبة والتى تمثل تحدياً فى الوقت ذاته تساعد الطفل فى الشعور بأنه ناجح وواثق وقادر (Essa& Murry ,1994) كما أن زيادة تقدير الذات تؤدى إلى مزيدٍ من النجاح فى الحياة، ودافعية متوالية نحو تقدير قيمة الصحة، وتفعيل سبل تعزيزها والحفاظ عليها، ونهج سلوكات تركز على الإنجاز، وعلى السبل الشرعية لتحقيقه، وتبنى قيماً من شأنها إعلاء شأن الفرد فى السياق المحيط (Dalgas–Pellsh ,2007)

وهناك فروق فى تقدير الذات بين الذكور والإناث فى مرحلة المراهقة من منطلق نمطية وقولبة نوع الفرد حيث يبدو تقدير الذات لدى الذكور أكثر تأثراً بالأهداف المرتبطة بالثقافة وأهداف استقلال وقوة الذكر، بينما لدى الإناث يرتبط بالحساسية والاعتمادية المتبادلة مع الآخرين (Adam&Jennifer ,2002) كما يرتبط تقدير الذات المرتفع بتصور الفرد حول وسيلية ما يمتلكه من قدرات كونه يرى نفسه إنسان نشط ولديه مقدرات التأثير فى السياق المحيط من خلال جهد يبذله وخصال وصفات إيجابية يمتلكها ووضعه لأهداف تجعله منهمكاً فى تعلم أشياء جديدة، عكس الفرد الذى يتصور النقص فى ذاته والذى يتفاعل مع التحديات كونها تهديدات لتقديره لذاته ويتفاعل مع الفشل من خلال نقص تقديره لذاته، وهذا يرتبط بنظرته إلى الذكاء كونه مفهوم استاتيكى Static ثابت (Sameroff, et al,1998) إن تصو الطفل لذكائه يؤثر بقوة على تقديره لذاته، وهناك تصورين أو معتقدين لدى الطفل لذكائه، فهناك تصور يرى أن الذكاء دينامى وسيلى dynamic incremental وتصور أخر يرى أن الذكاء تمثيل استاتيكى static representation للقدرات التى يمتلكها الطفل ومن ثم التأثير على تشكيل العزو السببى، وأهداف الإنجاز، واختيارات المهمة (Dweck ,1999) وخاصة فالطفل الذى يرى ذكائه كونه رؤية وسيلية يدرك أن قدراته تعد كمية يستطيع هو تحسينها من خلال جهد يبذله، وهو أيضاً يضع نفسه أهداف تعتمد فى الأساس على رغبته فى تعلم وتمكن مهارات جديدة، ومن ثم زيادة كفايته،وعلاوة على ذلك يميل هذا

الطفل إلى استخدام استراتيجيات تعلم فعالة، وهو باحث جيد عـن التحـديات، وكـذلك المعرفة والمعلومات التى تجعله ممتناً بذاته، وهذا كله يجعله يبـذل قـصارى جهـده، ويدرك أن كل ذلك داخل نطاق تحكمه، وعلى الجانب الأخر فإن الطفل الذى يتـصور أو يعتقد أن ذكائه استاتيكى وثابت يدرك أن هذا الكاء كنوع من الموهبة التى تميز بعـض الأفراد، ومن ثم لايتطيع التحكم فيه أو زيادته، وهو يميل إلـى وضـع أهـداف تجعـل الآخرين يصدرون أحكاماً إيجابيه على ما يمتلكه من قدرات ومهارات، ويبدو له أن بذل الجهد مؤشر قوى على محدودية ما يمتلكه من قدرات، وهم يستخدمون اسـتراتيجيات سطحية لاتنم عن امتلاك الفرد لأية قدرات فى مواجهة الأحداث والمواقف، ويفـضلون وضع أهداف سهلة (Erdley, et al , 1997) وفى هذا السياق فإن تصور الطفل لذكائـه يؤثر بقوة على التحصيل والإنجاز فى المدرسة وذلك على كل من الاستعداد والرغبة فى التعلم وكذلك النتائج الفعلية للإنجاز فمن جانب نجد أن الأطفال التى تتـصور أو تعتقـد ثبات قدراتها يؤدى ذلك أيضا إلى ثبات فى أدائها ومهاراتها ومن ثم فهم يكونـوا أكثـر احتمـالاً وتوجهاً نحو استخدام استراتيجيات تعلم غير جيـدة. عكـس الأطفـال الـذين يتصورون أن ما يمتلكونها من ذكاء ليس بالكمية الثابتة فهو أمر يمكـن الـتحكم فيـه وتنميته من خلال الجهد المبذول والمحاولات الجيدة وتعلـم مهـارات جديـدة، فهـذه التصورات تؤدى إلى استعداد طويل المدى ودقيق للتعلم، وهنا وثقت كثير من الدراسات العلاقة بين درجات التحصيل فى المدرسة وتمثيلات الذكاء فالأطفال الذى يتمثلون الذكاء كونه أمراً أوعنصراً متغيراً يحققون درجات أكاديمية مرتفعة مقارنـة بالأطفـال الـذين يتمثلون الذكاء كونه أمراً استاتيكياً أو ثابتاً (stipek&gralinski,1996)

وفى هذا الشأن توثقت العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمى (crocker et al ,2003) وأن تقدير الذات منبئ قوى بالتحصيل الأكاديمى، فـضلا عـن علاقتهـا باستخدام الفرد أساليب مواجهة فعالة للتحديات الأكاديمية والمشاركة الفعالة فى عمليات التعلم وتحقيق أهداف الإنجاز (Adam&Jennifer ,2002)

ولعل ما يزيد من أهمية التركيز على برامج تقدير الذات لدى الأطفال ما أفرزتـه هذه البرامج من حدوث سلوكات صحية جيدة، ونمو فـي الأداء الأكـاديمي، وتحـصين الأطفال ووقايتهم من السلوك الاجتماعي المنحرف، أو السلوك المعادى للمجتمع.

وفي هذا الشأن نجد تغيراً مفاجئاً في الكتابة للأطفال، لجيل كامل مضى حيث نجدها تركز وبشدة على كيفية شعور الفرد بطيب الحال، والثقة في النفس، فضلاً على تركيزها على الوظائف العديدة للذات والتي من أهمها:

- موضوعية وواقعية إدراك الفرد لذاته، وللآخرين، وللسياق المحيط.
- قدرة الفرد على إدراك البيئة الاجتماعية والنفسية المحيطة به دون تهويل أو تهوين. على سبيل المثال اعتبار الغضب والخجل والفرح والحب والكراهية أموراً طبيعية وممارستها شيئاً سوياً بما يتطابق تماماً مع طبيعة الموقف الذى يرافق هذه الأحاسيس، وتعد الإنفجارات العاطفية إزاء موقف متوقع أو أقرب إلى التوقع فرحاً أو غضباً من دلائل ضعف وعجز الذات. كما أن البلادة الجسمية والتكاسل العاطفي لموقف يفترض أنه مثير للقلق هو بدوره دليل على عجز الذات أو قصورها.
- لكل إنسان الحق الكامل لأن يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك، وأن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره وأحكامه وقيمه بما لا يضر المجتمع، وبما أن الإنسان حر فى اختيار نمط سلوكه فهو مسئول عن تبعات ذلك السلوك.
- قدرة الفرد على التفكير بواقعية ومنطق، دون شطط أو اندفاع، فالتفكير المنطقي هو التفكير الذي لا يتسم بالاندفاع أو البلادة، وإنما هو خطوات منطقية تقوم بها الذات، وتبدأ من الإدراك وفهم المشكلة، ثم تفسيرها، ثم وضع اختيارات لحلها، ثم تجربة كل اختيار على حدة لتستقر الذات المنطقية حول أحدهما لثبوت نجاحه، ثم مراقبة هذا النجاح وتدعيمه، ثم تجويده أو تجديده حسب مقتضيات الموقف والتطلع نحو المستقبل، فالشخصية لا تتغير إلا إذا تصرف الفرد بطرق مختلفة، عن تلك التي كان يتصرف بمقتضاها في نفس الموقف.
- قدرة الفرد على ممارسة السلوك المرتبط بالإنجاز: أي امتلاك الإيجابية في السلوك دون تكاسل أو خوف أو تردد، فالذات القوية هي التي تملك القدرة على اتخاذ وإنجاز القرار المناسب إزاء المواقف، فلا يكفى إدراكه أو الإحساس به والتفكير المناسب لمواجهته دون ما اتخاذ خطوات مناسبة لإنجاز القرار Workability الذي اتخذته الذات، وهذا يؤكد أن الأطفال الذين يتعلمون مهارة اتخاذ القرار ينمو لديهم إحساس بالتمكن "أنا أستطيع" وهو إحساس يقي الأطفال من الانسحاب والعجز في

المواقف الصعبة، وتفضيل عدم بذل الجهد لأول بادرة صعوبة في المواقف الجديدة (Borras, et al 2009)

- سلوك الإنسان الحياتي مصدره الأفكار Thoughts والأحكام Judgment فالأفكار مصدرها العقل والمعرفة، أما الأحكام فهي مواقفنا الحكيمة على سلوكيات الآخرين، ومن ثم تكون الأفكار والأحكام مقبولة وغير مثيرة للمشاكل، إذا ما اتسمت بالاعتدال والموضوعية والإدراك الصحيح، وتكون مرفوضة ومثيرة للمشاكل إذا ما اتسمت بالشطط والفجاجة وتشوه الإدراك.
- الإنسان قادر على الإبداع إذا ما صححت أفكاره وتغيرت أو عدلت مدركاته ونمت معارفه وتعقلنت (Greenberg, 2008)
- التفاؤل مهارة مكتسبة وبمجرد اكتسابها ترتقى بإنجازات المرء فى عقله ومعارفه، وتحسن من صحته الجسدية.
- من السهل التحكم فى انفعالاتنا التى من شأنها أن تؤثر فى صحتنا الجسدية.
- يمكن الشفاء من الاكتئاب بالتغيير المستمر فى التفكير الواعى، كما يمكن التخفيف من حدته بالعقاقير والأدوية، لكن لاسبيل إلى علاجه بالعودة بالفكر إلى الطفولة.

**تاريخ موجز لتقدير الذات**

إن أهم وأعظم مصدر للمعلومات عن تقدير الذات هو العالم النفسي الذي يلقب بـ "أبو علم النفس الحديث" و "يليام جيمس" William James والذى اعتبر أن التقدير الايجابى للذات هو أهم متغير فى حياة الطفل وشخصيته. وانتهى إلى معادلة مهمة منذ أكثر من مائة عام هى:

$$\text{تقدير الذات} = \frac{\text{النجاح}}{\text{الطموح}}$$

وفى ضوء المعادلة السابقة يصف "جيمس" تقدير الذات بأنه شعور ذاتي - Self Feeling يأتي من النجاحات التي حققها الفرد، وفى نفس الوقت كان يرغبها، أو نجاح محاولاته أو نجاح مواجهته للفشل، أو من خلال تكافؤ النجاحات مع التوقعات، فكلما حققنا نجاحاً ارتفع تقدير الذات ومن ثم نشعر شعوراً طيباً بأنفسنا من خلال تعدد

نجاحاتنا والتي هي بالفعل رغباتنا، أو تقليل آمالنا وطموحاتنا المبالغ فيها. فالشعور بالقيمة يزداد كلما حققنا توقعاتنا وطموحاتنا. وقد ينخفض تقديرنا لذاتنا من خلال :

- الفشل فى تحقيق أهدافنا الواقعية والمنطقية.
- وضع أهداف غير ممكنة التحقيق (توقعات وطموحات مبالغ فيها).

**التغيير بالذات والتغيير بالغير مدخل تاريخى لتقدير الذات**

منذ الحرب العالمية الثانية انتعش مفهوم الذات من جديد، وظهر بحيوية كبيرة إلى أن أصبح لا يمثل فقط مركزاً مهماً فى نظريات الشخصية، وإنما غدا يمثل حجر الزاوية في نظريات قامت عليه وتأسست بالدرجة الأولى في كنفه، وهى ما عرف بنظريات الذات مثل نظرية "سنيج وكومبز"Snyg &Combs والتي تؤكد على أن الحاجة إلى المحافظة على الذات هى الحاجة الأساسية التي بموجبها يمكننا فهم السلوك الإنساني، وقد شقت دراسة الذات طريقها بعد ذلك لتصل إلى أحدث وأشمل صياغة لها فى نظرية الذات "لروجرز" وتعتمد هذه النظرية- فى الأساس- على شخصية الفرد وعلى كيفية تصرفه إزاء المواقف المختلفة وأسلوب إدراكه لها.

وفى أواخر ستينيات القرن الماضي 1960s حدثت تغيرات هائلة في العلوم الاجتماعية، وفى النظريات السائدة فى علم النفس حيث أصبح لاختيارات الأفراد وتوقعاتهم وتحكماتهم تفسير منطقي للعقل البشرى، وازدهر ذلك بسبب الطفرة الهائلة، والمفاجأة في محاولات علم النفس والتغيرات التي طرأت على سيكولوجيتنا، فللمرة الأولى فى التاريخ، وبفضل التطور التقني والإنتاج الكثيف والمعمم لوسائل الراحة، ولأسباب أخرى كثيرة، فقد حقق عدد كبير من الأفراد حرية القرار مع كل ما يعنيه ذلك من إمكانية توجيه حياتهم كما يشاءون، وتتعلق حرية القرار هذه أيضاً بأساليب تفكيرنا، وبشكل عام فقد تقبل الناس الموقف الجديد بسعادة، فضلاً عن ظهور فلسفة تعظيم الذات Self - Enhancement والتي تعد السبب الأساس للإنجاز الأكاديمي وأنه يجب أن تنمى ممارسات المعلمين والمربين والاستراتيجيات المدرسية والأسرية تقدير الذات لدى الأطفال، حتي يزدهر شعور الأفراد بحرية الاختيار والتحكم، وتقل حالات العجز بين الأفراد وتتعاظم تفضيلاتهم الشخصية، وهذا يعمق فكرة أن اتخاذ الأفراد لقراراتهم هو لب النظريات الجديدة الخاصة بالذات، ونما فكرة التغيير من الذات بدلاً من التغيير بالغير كقوة أساسية لتفسير لماذا يسلك الأفراد ويستجيبون (Siu,2007)

على سبيل المثال يرى "هامشك" (١٩٧٨) أن الأفراد الذين يقدرون أنفسهم هـم الذين يرونها فاعلة ومهمة وذات تأثير واضح على الأخرين، كما أنهم يثقـون بـصحة أفكارهم، ولديهم شخصيات قيادية قوية ومثيرة للانتباه، وتضيف النظرية أن من لايقـدر نفسه يشعر أنه لاقوة له على التأثير فى مجريات الأمور من حوله، حتى ولوكانت فـى متناوله. ويشير "روزنبرج" (١٩٧٩) إلى أن تقدير الذات هو مفهوم يعكس اتجاه الفـرد نحو نفسه وأن احترامه لذاته هو نتيجة اقتناعه بأهميتها ورفعتها المعنوية فيعامل نفسه بمستوى عالٍ من التقدير والكرامة. ويؤكد "سميث" (١٩٦٧) أن تقدير الذات أمر يصعب شرحه لأنه يتضمن دلالات نفسية داخلية فى نظرة الإنسان لنفسه، وأخرى خارجية فـى تحليل الفرد لتأثيره على الأخرين ومدى تقبلهم له، وعلى أية حال فهى نظـرة يـشوبها كثير من الانفعال لذلك فهى قد تتموج بين الرفض والاستحسان. أمـا "ديمـو" (١٩٨٥) فيرى أن تقدير الذات يدل على مشاعر إيجابية تجاه النفس تقود الإنسان نحـو النجـاح الذى بدوره يعزز تقدير ذاته أكثر مما ينعكس على الأخرين الذين يرحبون به أكثر مـن غيره، لذلك فهو يرى أن نجاح الفرد يبدأ من نظرته الخاصـة لنفـسه. وأخيـراً يـذكر "جارارد" (١٩٨٠) أن الإنسان الذى يثق بنفسه ويقدرها هو الأكثر فعالية فى المجتمـع والأنجح فى نقل خبرات جديدة للأخرين، وهذا يتم عن نضج نفسى وعقلى عالٍ المستوى (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩ :٧٨-٧٩)

ويرى أصحاب مذهب التغيير بالغير أن الناس قادرون على التحـسن، غيـر أن عامل التغيير لابد وأن يكون شخصاً آخر. ويرى بعضهم أن وسيلة التغيير هى المعـالج الذى يفضى بالمريض إليه، ولقد حاول "فرويد"- واضع أسلوب العلاج النفسى- أن يقوم بتحليل ذاته لكنه فشل، حيث يقول "لايزال تحليلى لذاتى يتعرض للمقاطعات، لقد أدركـت السبب فى أنه يمكننى فقط تحليل ذاتى بمساعدة المعرفة التى أحـصل عليهـا بطريقـة موضوعية كشخص غريب" غير أن التحليل الذاتى الحقيقى أمر مستحيل وإلا لمـا كـان هناك مرض عصبى.

عندما يكون المعالج هو عين الشخص الخاضع للعلاج بالتحليل النفـسى تـصبح الصراعات المشوهة للفكر والمعوقة للتبصر عقبة كؤوداً لايمكن التغلب عليها، فى حين يرى آخرون من أصحاب مذهب التغيير بواسطة الآخرين أن وسيلة التقدم الإنسانى كانت تغيير المؤسسات الاجتماعية، ولقد أنشأ هؤلاء الإصلاحيون المكتبات العامـة وأنظمـة

التعليم الدولية، وتبنوا فكرة إعادة تأهيل وإصلاح المجـرمين، ودعـوا إلـى التعامـل الأخلاقى مع المرضى العقليين، وقادوا مسيرات لمنح المـرأة حقوقهـا السياسية والانتخابية، وإلغاء تجارة الرقيق، كما سعوا إلى إنشاء المجتمعات الفاضلة (اليوتوبيـا) ولايتخلون اليوم عن سعيهم نحو الإصلاح البشرى، ولقد لخص "ماركس" وجهة النظـر الداعية إلى التغيير عندما ذكر أن البشر أسرى النظام الاقتصادى الرأسمالى، ولابد مـن تغييره ووضع وسائل الإنتاج فى أيدى العمال، مما يؤدى إلـى تغييـر الإنسانية إلـى الأفضل.

ولقد انبثقت عن هذه المجموعة فكرة "العلوم الاجتماعية" وذلك إثر حادث شـغب (هاى ماركت) فى شيكاغو عام ١٨٨٦ والذى أصيب فيه سبعون شرطياً، فى حين لقـى شرطى مصرعه بطلقات من مسلح، والتى ألقت الضوء على الحرب الطبقيـة وجعلتهـا واضحة أمام صانعى الرأى الأمريكى، وصار تفسير السلوك غير المـواتى يعـزى إلـى الفقر والنظام الطبقى الاجتماعى (أمور متغيرة وشاملة) بعد أن كان يعزى إلى الشخصية غير السوية (أمر ثابت وفردى) وكان العلاج هو تحسين بيئة الطبقة الدنيا، حيث لم يكن من الممكن إلقاء المسئولية على كاهل شخصيات إجرامية بعينها، ولم يعد السؤال الذى يطرحه علماء الألوهيات يتعلق بمن نلقى عليه المسئولية بل كيف نجعل الجميـع علـى مستواها، ولقد اتخذت العلوم الاجتماعية ومؤسساتها من هذا البرنامج أجندة عمل لها.

وفى السياق ذاته كانت فكرة تقدير الذات ساكنة لمدة خمسة وسبعين عاماً بعد أن عرفها "جيمس" بسبب انـشغال العـالم بـالحروب، ومواجهـة الاكتئـاب الاقتـصادي Economic Depression وتشبع علم النفس الأمريكي والغربي بنظريات تجعل الأفـراد يقدمون أو يحجمون من خلال القوى القوية التي تقف خلف تحكمهم وسـيطرتهم علـى الأحداث، وكان يفترض في ذلك الوقت أن الأفراد ليسوا إلا نتاج البيئة التـي يعيـشون فيها، وبات التفكير السائد هو أن التصرف والسلوك الإنساني للأفراد لم يكن إلا نتيجـة لما "تدفعهم" إليه دوافعهم الداخلية، أو"تجتذبهم" إليه الأحداث الخارجيـة. علـى سـبيل المثال ينظر "الفرويديون" Freudians إلى أن سلوك الإنسان موجه بواسطة صـراعات غير محلولة منذ عهد الطفولة، وهو أساس دفع الأفراد إلى السلوك، أما ما يدفع الأفراد إلى السلوك لدى "السلوكيين" فهو المعززات الخارجية الإيجابية وما يدفعهم إلـى عـدم السلوك هو العقاب الخارجي، وعلى حد قولهم أن وسيلة التغيير لدى البشر هى معالجة

الظروف البيئية الطارئة التى من شأنها أن تؤثر على الفرد، حيث أشار "واطسون" فـى عام ١٩٢٠ أن الوسيلة الوحيدة للتغيير هى "تغيير صياغة الفرد بتغيير بيئته كى تنـشأ عادات لديه جديدة، وكلما تغيرت بيئة الفرد وعاداته تغيرت شخصيته ونادراً مـا تجـد الفرد القادر على تحقيق هذا التغير دون مساعدة خارجية"

ويرى "الوجوديون" (علماء الأعراق البشرية) أن السلوك ينتج عن أنماط سلوكية ثابتة تحددها الجينات الوراثية، أما "السلوكيون الجدد" أمثال "كلارك هيل" يؤكدون علـى أن ما يدفعنا إلى العمل الحاجة إلى تقليل دور الدوافع لإشباع الاحتياجـات البيولوجيـة. برغم هذه التفاصيل، فإن رؤية هذه النظريات للإنسان أقرت بتأثر الناس جميعاً بالدوافع الداخلية والأحداث الخارجية من حيث ما يدفعهم وما يجتـذبهم Stokols &Montero (,2001)

وفى ضوء ذلك تشترك كافة هذه الافتراضات فى فكرة أن البشر سيتغيرون لكنهم فى حاجة إلى من يضعهم فى القالب الجديد مثل المعالج النفسى من خـلال المؤسـسات الاجتماعية، والتأثير الحميد للبيئة، فالبشر لايتغيرون من تلقاء أنفسهم، وأصحاب هـذا الفكر القائل بالتغيير بواسطة الغير هم ورثة فكر "فرانسيس بيكون" أما القائلون بالتغيير بالذات فهم ورثة فردية "بيكون" و "أرمينيوس" و "ويسلى" وعامل التغيير عند هؤلاء هو الذات فالبشر قادرون على ترقية أنفسهم بأنفسهم.

ويرى بعض قائلين التغيير بالذات أن الإصلاح الذاتى يعود فى فكـرة إلـى آراء "ويسلى" وليبرالية القرن التاسع عشر الدينية ممزوجـة بالمـذهب الأمريكـى للفرديـة الصارمة، ولقد لمس كتاب "نورمـان" قـوة التفكيـر الإيجـابى والـذى نـشر عـام ١٩٥٢ومواعظ "روبرت شولز" حياة عشرات الملايين من الأمريكيين. يعتقـد أصـحاب المذهب الفردى أنهم قادرون على تحقيق النجاح فى الحياة بإصلاح ذاتهم، والخلاص فى الآخرة بالأعمال الحسنة، ولقد كان "أميل كوى" الصيدلى الفرنسى الـذى حـث الـذين يتعاطون العقاقير الطبية للاستشفاء – مع مطلع القرن التاسع عشر– علـى أن يرفقـوا عقاقيرهم الطبية باستحضار فكرة "كل يوم وبكل وسيلة تتحسن حالتى إلى الأفضل" كـان أحد الرواد الجديرين بالتقدير، وقد استنبط منه المصلحون المعاصرون فكـرة المنـاداة بالتغيير بالذات.

كذلك يعد باحثوا علم النفس الإنساني من دعاة التغيير بالذات فقد دعا "ابراهام اسلو" إلى تحقيق الذات كأسمى صور الدافع الذاتي رغم أنها لاتتحقق إلا بعد إرضاء مطالب الفرد الأساسية كالغذاء والأمان والحب واحترام الذات، وتسيطر أفكار الإرادة والمسئولية والحرية على مرحلة محورية في المعالجة النفسية القائمة على الفكر الفلسفي الإنساني والوجودي، بمعنى أن المريض قد يعاني من اضطرابات عقلية تؤثر على إرادته ومع ذلك تؤكد المعالجة النفسية على بسط القدرة على الاختيار.

ويعد كذلك أنصار جمعيات الاستشفاء من إدمان الكحوليات من دعاة التغيير بالذات ففي عام ١٩٣٥ شرع "سميث" في أنشاء أول جمعية للاستشفاء من إدمان الكحوليات عن طريق تنظيم لقاءات دورية بين الأفراد الذين يطلبون الشفاء منه، ومنذ ذلك الحين ساعدت هذه الجمعيات نحو المليون شخص على الإقلاع من تعاطي الكحوليات، وهي المشكلة التي كانت تعد لفترة عقبة كؤوداً لاسبيل إلى تجاوزها، ومع ذلك فلاتعد هذه الجمعيات مثالاً نموذجياً للتغيير الخالص بالذات، فإن أحد عناصر الشفاء هو عزم الفرد وإرادته للشفاء وهي الإرادة التي تقرن بالاعتقاد في مساعدة قوة أسمى ودعم اجتماعي قوي من المجموعة المنخرط فيها، وفي الحقيقة فإن هذه الجمعيات تعد مزيجاً يبدو متضارباً من عناصر الإصلاح الذاتي بما يتفق مع الإقرار بدور قوة أسمى.

وأخيراً احتضرت الحقيقة المطلقة القائلة بالجمود البشري في أمريكا في القرن العشرين، بين كهنوتية القائلين بالتغيير بواسطة الآخرين والنزعة المتحمسة لدعاة التغيير بالذات، وهكذا حلت حقيقة مطلقة جديدة محل الاعتقاد القديم، وفي الواقع أنها على نقيضها تماماً تنادي بقدرة البشر على التغير والتحسن دوماً سواء كان تغيراً بمساعدة الآخرين أو تغيراً نابعاً عن الذات، ومثلما كان للحقيقة المطلقة السابقة ادعاءات جارفة ساقت الحقيقة المطلقة الجديدة ادعاءات وجدت صدى واسعاً هي الأخرى، وقد نصت على أنه: سواءً عن طريق بذل القدر الكافي من الجهد أو اكتساب المعرفة أو التبصر في العبر والمواعظ، يمكن أن تؤتي كافة نواحي الشخصية الإنسانية ثمارها وتحقق أهدافها وتتغير إلى الأفضل.

ومنذ عام (١٩٦٥) بدأت هذه المعتقدات في التغيير بشكل تدريجي، فمنذ ذلك الوقت بدأ الباحثون يولون أهمية أقل لتأثير السياق المحيط على سلوك الفرد، اعترف "السلوكيون" أخيراً بصعوبة تقديم تفسيرغير مقنع لسلوك الحيوان أو الإنسان. حين يتم

إرجاعه فقط إلى الدوافع والحاجات، وبدءوا في محاولة تفسير السلوك البشرى المعقد استناداً إلى فكر ومعارف الفرد.

وفتح "جيمس" الطريق للنظريات المعاصرة، وللكثير عن ما يكتب اليوم عن الذات، كنظرية "ميد"عن "الذات المشكلة اجتماعياً" والتي تمثل أهمية كبيرة في نظريات الذات، لكونها تسيطر على الذات التي تأتى من فكرة الآخرين عنا، والتي يكون لها كل التأثير على شعورنا، وسلوكنا في البيئة الاجتماعية التي نتفاعل معها. ونظرية "ليسكى" عن اتساق الذات Self-Consistency والتي تشير إلى أن الهدف الأساس للنمو تنمية شخصية سوية تتسم باتساق الذات، ووحدة السلوك، وغيرها من النظريات التي تأخذ فيها الذات مركزاً مهماً.

**وقدم جيمس مستويين للوظيفة النفسية لتقدير الذات**

الأول: تقدير الذات كشعور جيد (الثقة فى حقنا أن نكون سعداء، نشعر بالقيمة والتقدير) مثل الشعور بالخزي، أو كبح الشهوات Mortification القناعة، والاطمئنان الرضا وما شابه ذلك..

الثاني : تقدير الذات كأداء وعمل جيد (الثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه التحديات الأساسية في حياتنا) فالتكامل بين هذين المظهرين (الشعور الجيد مقابل العمل الجيد) يمدنا بدعامة أساسية لتحسين تقدير الذات – ويلقى هذان المظهران (الشعور الجيد Feeling Good والعمل الجيد Doing Well) الضوء على ما يتفق وما لا يتفق مع تقدير الذات، ويعاكس محاولات تنمية تقدير الذات لدى الطفل.

وفى السياق المتواصل أكد علماء النفس على أهمية كل من الشعور الجيد والعمل الجيد، كمظاهر أساسية لتقدير الذات، وتم تأكيد الجمعية الأمريكية أيضاً لحركة تقدير الذات هذا الأساس، حيث تم تعريف تقدير الذات في ضوء أنه :

١- الثقة فى قدراتنا على التفكير ومواجهة تحديات الحياة الأساسية (العمل يجد).

٢- الثقة في حقنا أن نكون سعداء، وأن نشعر بالتقدير والقيمة ونستطيع التعبير عن احتياجاتنا ورغباتنا والاستمتاع بثمار جهودنا (الشعور الطيب).

ولا يعارض سيلجمان حركة تقدير الذات، ويعتقد أنها عبارة عن وسيلة قياسية يتم بها بيان حالة النظام، وهى ليست غاية فى حد ذاتها، عندما تؤدى أعمالنا بنجاح فى المدرسة أو في العمل أو أثناء التعامل مع من نحبهم من الناس أو في ممارسة الألعاب.

فإن معيار القياس سيكون متدنياً، لقد تصفحت كل ما كتب عن تقدير الذات بحثاً عن السببية كنقيض للارتباط، وكذلك بحثاً عن أى دليل يثبت أن تقدير الذات السائد بين الشباب ينتج عنه درجات أفضل، وتآلف أحسن، ونقص فى حمل الفتيات قبل سن البلوغ، وتدنياً فى مستوى الركون إلى الرفاهية حسبما ورد بتقدير كاليفورنيا. هناك تصميم تجريبي للفصل تماماً ما بين السبب والنتيجة، قم باختيار مجموعة من الأطفال الذين حصلوا على الدرجة (ب) فى شهر سبتمبر مثلاً ثم قم بقياس تقديرهم للذات فى شهر يونيو إذا تسبب تقديرهم للذات فى تغيير درجاتهم، فإن التلاميذ الحاصلين على درجة (ب) مع تقدير ذاتهم تقديراً عالياً، سوف ترتفع درجاتهم إلى الدرجة أ أما من يكون تقديرهم لذاتهم منخفضاً فإن درجاتهم ستنخفض من المستوى (ب) إلى المستوى (جـ) ورد هذا بتقدير من كاليفورنيا، بينما لم يشر إلى هذا أى نوع من الكتابات عن هذا الموضوع. والخلاصة أن تقدير الذات لا يعدو كونه عرضاً من الأعراض أو رابطاً من الروابط المتعلقة بمدى نجاح الفرد فى أداء وظائفه تجاه العالم

ويذكر سيلجمان أنه ظل حتى عام ١٩٩٦يعتقد أن تقدير الذات عبارة عن وسيلة قياس عرض بسيط إن وجد، ولكن عندما قرأت مقالاً فى صحيفة "مراجعة التقارير النفسية " Psychological Review اقتنعت بأنني كنت على خطأ، وأن تقدير الذات يعد عرضاً في حد ذاته وليس وسيلة قياس. . وفى عام ١٩٩٦ استعرض "بوميستير وزملاؤه Baumeister et al ما ثبت كتابته عن الأفراد الذين ارتكبوا جرائم الإبادة الجماعية وعمن يسرفون في الشراب، وعن زعماء العصابات والمجرمين الخطرين، لقد وجدوا أن كل هؤلاء من محترفي الجرائم كان تقديرهم لذاتهم مرتفعاً، وأن هذا التقدير لذاتهم غير مضمون العواقب، وهو الذي ينتج عنه العنف، يقول "بوميستير" في تقريره أنه إذا تم تعليم الأطفال تقدير الذات غير مضمون العواقب، فإن ذلك سوف يكون سبباً في حدوث كثير من المشكلات، كذلك سيتسرب إلى مجموعة أخرى من الأطفال نفس النوع من هذه المشكلات، وعندما تواجه هذه المجموعة الأخرى من الأطفال الحياة الواقعية التي يعرفون عن طريقها أنهم ليسوا على مستوى تقديرهم الرفيع لذاتهم، فإنهم سيلجئون إلى إتباع العنف، ومن هنا كان كلا النوعين من الوباء المصاب بهما معظم الشباب الأمريكيين وهما الاكتئاب والعنف يعودان أساساً إلى أصل واحد وهو سوء التقدير المتمثل فى تقدير الشباب لأنفسهم بدرجة تفوق مستوى تقديرنا لهم .

وهذا ما تم قبوله اليوم، بل هذا ما جعل إحدى ولايات أمريكا "كاليفورنيا"من خلال مجلسها التشريعي عام (١٩٩٠) وبواسطة قوة عمل تحت رعاية الهيئة التشريعية تقدم توصيات تؤكد أن تقدير الذات المنخفض يسبب الفشل الأكاديمي، والاكتئاب وإدمان المخدرات والانتحار، والحمل غير الشرعي، والركون إلى الرفاهية والأمراض الأخرى، وتم وصف تدريس تقدير الذات على أنه في الأغلب لقاح اجتماعي Social Vaccine يدخل في ذهن الأطفال ليقاوم الأمراض المختلفة، ثم تم حث وتشجيع كل مدارس ولاية "كاليفورنيا"على أن تهتم بتدريس وتعزيز تقدير الذات كهدف حيوي ضمن مناهجها واستراتيجياتها التعليمية والإجرائية. والأكثر من ذلك أن هذه الولاية اتخذت شعاراً لها "نحو ولاية يغمرها تقدير الذات" وبنى هذا الشعار على أساس أن تقدير الذات هو نوع من التحصين النفسى والاجتماعى ضد الفشل الدراسى وإدمان المخدرات والأمراض النفسية واضطرابات الشخصية، وبدأ الشعور بالقيمة هدفاً قومياً وجزءاً لايتجزأ من الخطة الدراسية وأحد الأوراق الأساسية للقبول فى العمل (Siu,2007)

فضلاً عن ضرورة وجود فريق عمل معتمد ورسمي لذلك من كل المتعلمين والتربويين. ويؤكد النوع الذي قدمته ولاية "كاليفورنيا" على جانب الشعور الجيد، حيث إنه من الأهمية بمكان تقدير قيمة وأهمية الفرد، وأن الفرد لديه الخصائص المسئولة عن ذاته، ويسلك سلوكاً مسئولاً تجاه الآخرين.

ويكمن تقدير الذات وراء التوقف عن استخدام اختبارات معدل الذكاء (IQ) ما لم يكن الأطفال الذين يسجلون معايير متدنية من الذكاء يشعرون بعدم التقدير لأنفسهم، لقد أصبحت هذه الحركة تكمن وراء انتهاء متابعة الأداء في المدارس العامة الأمريكية ما لم يكن الأطفال الذين لا تتم متابعة أدائهم يشعرون بعدم التقدير لأنفسهم. لقد كانت هذه الحركة السبب وراء اعتبار المنافسة كلمة غير جيدة أيضاً، حيث أصبحت السبب وراء تدنى مستوى العمل الجاد، وهنا اقترحت "ماكلين" Maclaine على الرئيس الأمريكي "كلينتون" أن يوجد وظيفة على المستوى الوزاري تتولى شئون تقدير الذات.

إن الشعور بتقدير الذات يعد نتيجة ثانوية للسلوك والعمل الجيد، وعندما يكون الشعور بتقدير الذات لدى الطفل في موضعه الصحيح، فإن ذلك يثير النجاح، والأداء الجيد. على سبيل المثال السعادة ليست انفعالاً منفصلاً عما نستطيع عمله، حيث إن السعادة مثل الرشاقة، والإجادة في الرقص، وليست شيئاً يشعر به الراقص في نهاية رقصة جيدة، ولكنها استصحاب يجعل الرقصة تؤدى بشكل متقن.

فبمجرد أن يصبح الطفل نشيطاً وإيجابياً ولديه أمل في الحياة، يتحسن شعوره بالقيمة، والأهمية، ولا يحدث التحسن في تقدير الطفل لذاته بدون التغلب على أو علاج سلبيته وعجزه وخيبة أمله، وتعديل أو تغير اعتقاده بأنه يستطيع عمل شئ جيد، فإذا عانى الطفل من الشعور بعدم القيمة والأهمية، فإنه يكره نفسه أو يشعر بعدم الثقة، ويكون ذلك انعكاساً لاعتقاد الطفل بأن تجاربه في الحياة غير مهمة، ودائماً ما تبوء بالفشل وأن العالم حوله ظالم وبمجرد تحسن هذا الشعور، وبمجرد اعتقاده في القدرة على التحكم، وبمجرد إدراكه بقيمة ذاته وثقته في قدرته، يتحسن تقديره لذاته، ومن ثم تتعاظم سلوكاته المسئولة، وأداءاته الفاعلة، واستبصاراته الإيجابية بالمستقبل (Crocker & Park,2004)

كما أن معلمي الجيوش الأمريكية يؤكدون-على طول الخط مع الأباء الأمريكان- على زيادة تقدير الذات لدى الأطفال وهذا يظهر من قبل بصورة كافية ولكن الطريقة التي يعملون بها فى الغالب تقلل من شعور الطفل بالقيمة من خلال التأكيد على شعور الطفل على حساب ما يفعله أو يستطيع أن يفعله ومثابرته، وقدرته على التحكم، ومواجهة التحدي، وبالتالي فإن المعلمين والأباء يصنعون جيلاً من الأطفال أكثر قابلية ونزعة للاكتئاب.

وفى هذا الصدد يعتمد تقدير الذات على سلسلة النجاح أو الفشل في هذا العالم، فلو أن تقدير الذات كان نتاجاً لسلسلة النجاح والفشل وليس سببا لذلك النجاح أو الفشل، فسيصبح من الصعب تعليم الثقة والشعور بالذات مباشرة، ولو أننا مثل الآباء والمعلمين قمنا بزيادة جانب الأداء الجيد من تقدير الذات، فإن جانب الشعور بطيب الحال يزداد والذي لا يمكن تعليمه مباشرة، وأنه سيحدث تلقائياً. وكل دولة – كما هو الحال في توصيات "ولاية كاليفورنيا"- تحتاج إلى أطفال يهتمون بالدرجة الأولى بالشعور الجيد ويدركون في نفس الوقت أن أساس النجاح مهارة جيدة وإتقان جيد للأداء، مثل كيف يذاكرون وكيف يتجنبون المخدرات وصداقة المجرمين والمنحرفين وكيف يحصلون على الرفاهية وبأسلوب شرعي (Borras, et al 2009)

وبالنسبة لهذا التغيير في مجال علم النفس، فإنه قد أصبح وثيق الصلة بالتغيير الجوهري الذي حدث فى أنفسنا ولأول مرة فى التاريخ، وبسبب التكنولوجيا والإنتاج الكبير والتوزيع. ولأسباب أخرى أصبح كثير من الناس قادرين على أن يكون لديهم

تحديد دقيق ودال لاختيارهم، وبالتالي نوع من التحكم الشخصي على حياتهم، ولكــن لا يعنى أن أي من هذه الاختيارات يشكل عادات تفكيرنا، لقد رحب الناس إلى حد كبير بهذا التحكم، فضلاً عن الترحيب بمجتمع يعطى لأفراده القوى التي لم تتوفر لديهم من قبــل، ويهتم بسعادتهم وأحزانهم إلى حد كبير، ويمجد ذاتهم، ويعتبــر تحقيــق الــذات هــدفاً شرعياً، إن لم يكن حقاً مقدساً.

وفى عام (١٩٦٧) أصبح الوقت ملائم لإنعاش تقدير الذات، فهذا كــوبر ســميث Cooper smith – وهو أستاذ علم النفس والذي كــان يهــاجم المعتقــدات الرئيــسة والسياسية في جامعة كاليفورنيا – يرى أن تقدير الذات عامل أساس لبنــاء شخــصية الطفل، ويشير إلى أن تقدير الذات عبارة عن التقييم الذي يضعه الفرد لنفــسه، والــذي يتضمن اتجاهات رفض أو قبول الذات، كما يشير إلى المدى الذي يعتقد فيه الفرد بأنــه مهم وناجح وقادر وله قيمة، وخلص "كوبر سميث" بــأن الأطفــال ذوى تقــدير الــذات المنخفض– أو تعلموا ذلك من سياقات تنشئتهم – ينظرون إلى أنفسهم من زاوية عــدم الجدارة والاستحقاق، وأنهم غير قادرين على تعبئة واستغلال مواردهم، ونقــاط قــوتهم للمساهمة في تقدمهم، وتحسين أوضاعهم، وأكد على أن الشعور بنقص تقــدير الــذات يأتى من أدائهم الذي لا يفي برغباتهم وطموحاتهم، ومن هنا يعتبرون أنفسهم فاشــلين وجديرين بعدم الاستحقاق (Andrews& Brown ,1993)

وكان أول هدف "لسميث" هو قياس تقدير الذات وأعــد اختبــاراً يقــيس جانــب المشاعر الطيبة لتقدير الذات، في ضوء مفاهيم قام بتعريفهــا مثــل مفــاهيم: الحكــم الشخصي للجدارةPersonal Judgment Of Worthiness وكانت عباراته مــن قبيــل "تمنيت تكراراً أن أكون شخص آخر" "أنا دائماً غير سعيد" من الصراحة والوضــوح أن أكون أنا" "لدى رأى مختل عن نفسي" "أعرف أنني سوف أفشل". "أنــا أعــرف أننــي لا أستطيع عمل ذلك" "أنا لا أستطيع عمل أى شئ بطريقة جيدة" وكانت الإجابة على هــذا الاختبار بنعم أو لا.

وفى هذا السياق فإن تقدير الذات لا يولد لدى الأطفال بالفطرة بل يتشكل ويتطور من خلال نموهم وتفاعلهم مع والديهم وأقرانهم ومعلميهم، ويتكــون لــديهم تــصورات محددة حول أنفسهم، ويميلون إلى المحافظة عليها وإظهارها بصيغة ســلوك ســلبي أو إيجابي، وذلك حسب تصوراتهم لذاتهم. ويصبح تقدير الذات هنا ممكن تعليمه وتنميتــه

لدى الأطفال من خلال إدراك الأطفال أن ما يتعلمونه من حيث الكم والنوع يرتبط بالدرجة الأولى باختياراتهم وميولهم واستعداداتهم للتعلم.

ومن ثم لا يجب الاستهانة مطلقاً بأهمية تقدير الذات، من منطلق اعتقادي بأن تقدير الذات هو العامل الأكثر أهمية في تحديد ما إذا كان الطفل سيكبر ليصبح إنساناً سعيداً وناجحاً أم لا، ويتفق معي أستاذي وقرة عيني عالم النفس المصري "شاكر قنديل" (رحمة الله عليه) فى هذا الرأي حيث يقول "يعد تقدير الذات العصا السحرية التي تشكل مستقبل الطفل "وتعزيز تقدير الذات لدى الطفل هو على الأرجح أهم مهمة نقوم بها كآباء لأطفالنا وكذلك معلميهم.

وهنا يبدأ الأطفال فى تشكيل صورة ذاتيه لأنفسهم فى سن مبكرة للغاية وهم يقومون بذلك من خلال علاقاتهم بالآخرين إننا لا نولد مقدرين لذاتنا ولكننا نكتسب تقديرنا لذاتنا، فإذا مررنا بتجارب ناجحة وإيجابية فى طفولتنا فسوف نكتسب ثقة كبيرة بأنفسنا وعلينا كآباء أن نبذل قصارى جهدنا لكى نتأكد من أن أطفالنا سيحظون بمثل هذه التجارب.

ومنذ فترة ليست بعيدة كنت مسافراً من القاهرة في أحد القطارات إلى مدينة أسوان لتطبيق أدوات بحث علمي مع زميلي (مجدى أمين) وعندما جلس شاب بجواري وكان معه طفلاً صغيراً اسمه "كريم" يبلغ من العمر أربع سنوات كانا يلعبان معاً إحدى اللعبات، وقد بدءا يستمتعان باللعبة للغاية، ابتسمت "لكريم" وقلت له "أهلا" فابتسم لي، وسألته عن حاله فنظر فى عينى مباشرة وقال بثقة وتقدير ذات عال "بأحسن حال" فضحك الشاب وقال "إن كريم" دائماً ما يقول ذلك، كم أرى أن كريم يعد طفلاً محظوظاً للغاية لوجود أناس حوله يعززون ثقته بنفسه، وتقديره لذاته. وقد تساءلت "في نفسي" كم من الوقت يستمر هذا الأمر الجيد قبل أن يأتى أحد الكبار– أو عديد منهم – ويرى أن الطفل هذا قد يكون مفرطاً أو مبالغاً فى تقديره لذاته ويبدأ فى تشويه ذلك.

**إذن ما مفهوم تقدير الذات؟**

تشتق كلمة تقدير الذات Self – Esteem من الكلمة اللاتينية Estimo والتي تعنى "إنني ذو قيمة" إنها تعنى تقدير قيمة أنفسنا وشعورنا نحوها ومعرفة أننا بأفضل حال وهذا يعنى أنني أستطيع أن أقول بثقة إنني بأفضل حال كما أنا دائماً، فلايهم أن باءت إحدى محاولاتنا بالفشل، أو إن قلنا شيئاً وندمنا عليه، أو ارتكبنا خطأً ما – فلا تغري أي من تلك الأشياء لتؤدي إلي نقص تقديرنا لذاتنا، فنحن ندرك في تلك المواقف

أن سلوكنا هو الذي يحتاج للتغيير، في حين يبقى تقديرنا لقيمة ذاتنا كما هو دون أن يمسه شئ.

وذهب "ماك" (Mack,1983) إلى أن تقدير الذات هو أساس نجاح الطفل وطموحه وإنجازاته، بل إنه أساس وجود الفرد وبقائه، ومن يفتقد هذه القيمة لايستطيع مواجهة أخطار وتحديات وجوده.

وهنا يقوم كثير من الأطفال بتقييم أنفسهم بأسلوب سلبي ويشاركون في السلوكيات التي تؤكد بدورها الطريقة التي يرون بها أنفسهم.. بطريقة أخرى عندما يفكر الأطفال تفكيراً غير جيد عن أنفسهم فهم عادة ما يتصرفون بشكل غير جيد أيضاً. ويعتقد الأطفال ذوى التقدير المنخفض للذات أن الآخرين يفكرون فيهم بأسلوب سلبي، ولهذا فهم يتصرفون بصورة سلبية تجاه هؤلاء الأفراد، إن المعنى المتضمن هنا هو أنه إذا تعامل أحد الأبوين مع تقدير الذات المنخفض للطفل من المحتمل أن تتطور لدى الطفل مشاكل سلوكية.

فتقدير الذات هو حكم شخصي يتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ومدى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة وأنه فرد له أهمية، أي تقدير وقبول الذات والرضا عنها، واحترام الفرد لإنجازاته واعتزازه برأيه، واقتناع الفرد بأن لديه من القدرة ما يجعل الآخرين يحترمونه ويقدرونه.

وتقدير الذات هو مجموعه من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به, ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الفرد للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية, وبالتالي فهو حكم الفرد تجاه ذاته يتمخض عن وعى أو رؤية سليمة موضوعية للذات، فقد يغالى الفرد فى تقديره لذاته أو يصاب بما يمكن وصفه بسرطان الذات، أو تضخم مرض خبيث فى ذات الفرد يجعله غير مقبول من الآخرين، أو أن الفرد قد لا يعطى نفسه حقها ويحط من قدرها، وبالتالي ينحدر بذاته نحو الدونية والإحساس بالنقص، وأخيراً فقد يكون الفرد متزناً يجمع بين الكبرياء الحميد والتواضع واحترام الآخرين.

كما أن تقدير الذات هى محصلة مشاعر الفرد تجاه نفسه، بما في ذلك الشعور باحترام الذات وقيمتها، كما أن هذه المشاعر مبنية على الإيمان بأن الأفراد محبوبون

وجديرون بالاهتمام، بمعنى أن الأفراد مؤهلون للتعامل مع أنفسهم وبيئتهم وأن لديهم ما يقدمونه للآخرين (Andrews & Brown, 1993)

وينظر "سميث" (Smith ,1985) لتقدير الذات على أنه تقييم الفرد لقيمة ذاته والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهاته نحو ذاته، ويضيف "سميث" أن تقييم الفرد لذاته – عملية مستمرة– تشمل تقييمه لاقتداره وأهميته، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة، وانتهى "سميث" إلى أن أساس تقدير الذات يكمن فى عاملين رئيسين هما :

١- مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يلقاه الفرد من ذوى الأهمية فى حياته.

٢- تاريخ الفرد فى النجاح بما فى ذلك الأسس الموضوعية والشرعية لهذا النجاح.

ويشير "صفوت فرج" (١٩٩١ :٨) إلى أن تقدير الذات يستخدم بوصفه اتجاه الفرد نحو نفسه ذلك الاتجاه الذى ينعكس من خلال فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها، وهو بمثابة عملية فينومنولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائص الشخصية مستجيباً لها سواء فى صورة انفعالية أو سلوكية، ويذكر "عبد المجيد منصور" (١٩٩٣ :٢٢٨) أن تقدير الذات عبارة عن تقويم الفرد لنفسه فى حدود إدراكه لأداء الآخرين فيه، وفكرة المرء عن نفسه هى نمط إدراكه لذاته، وعندما يريد الفرد أن ينقل إلى الآخرين جوهر مفهومه لذاته، فإنه فى العادة لايقوم هذا المفهوم فى كلمة واحدة، بل فى مجموعة كلمات يصف بها ذاته.

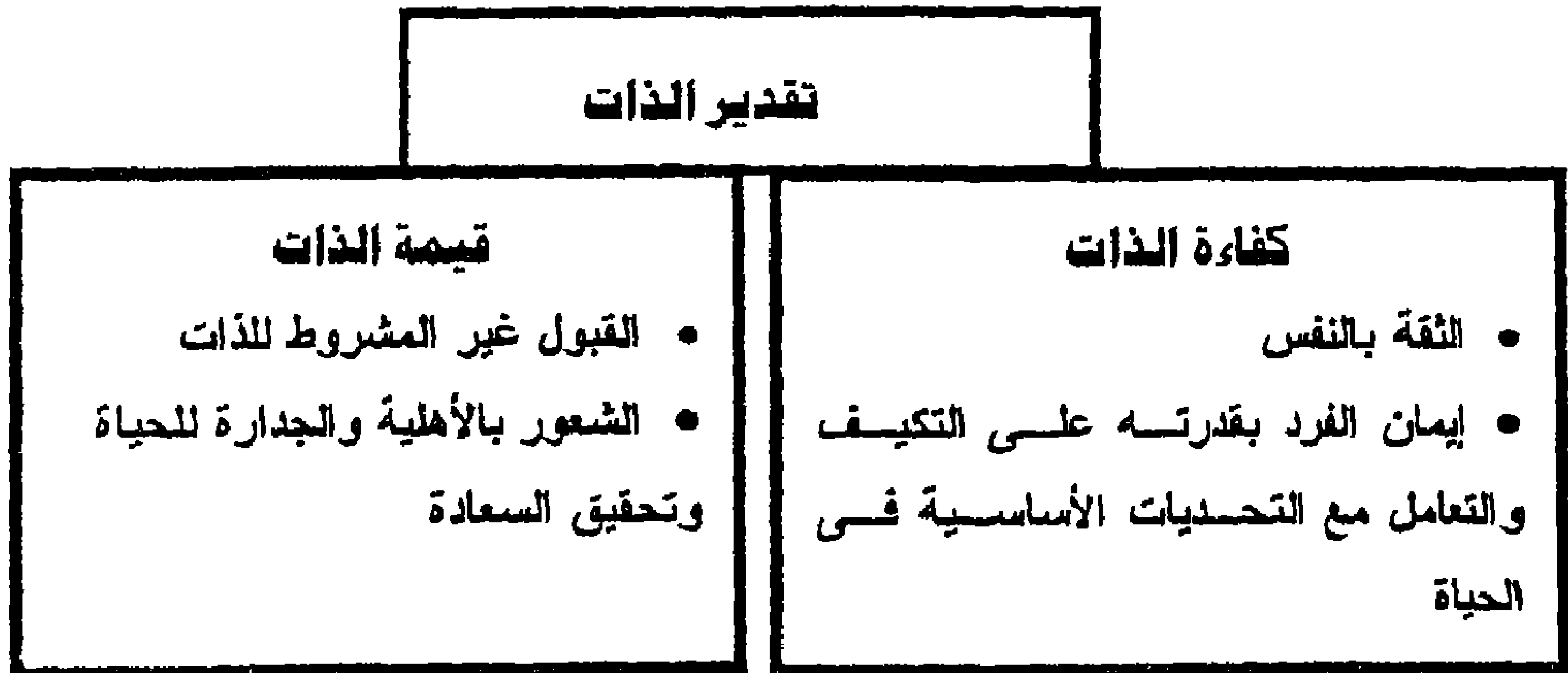
وفى هذا الصدد فإن تقدير الذات يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة، حيث يتضمن ذلك تقييماً شاملاً لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية. وكلما ارتفع تقييم الفرد لذاته كان أكثر تقبلاً لنفسه، وأكثر تقديراً لها. وكلما انخفض تقييمه لذاته كان أقل تقبلاً لنفسه، وأقل تقديراً لها.

ومن جملة ما سبق يمكن تعريف تقدير الذات بأنها مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، من خلال إعطاء الفرد تجهيز أو تمثيل عقلي، يعد الفرد للاستجابة والقيام بسلوك معين طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية.

ويتفق معظم الباحثين على أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية، وهو شعور الفرد بكفاءة ذاته وقيمتها، وهو أساس كل إنجازاته اللاحقة، بل يعد أساس وجود الفرد ذاته. حيث ينظر "براندين" إلى تقدير الذات كونه اتجاه الفرد نحو الشعور بأن ذاته مؤهلة وقادرة على التكيف مع التحديات الأساسية فى الحياة والاعتقاد بأنها جديرة بالسعادة. وتنظر "سوليفان" إليه بأنه كل مشاعر الفرد بالأهلية والكفاءة والقيمة الشخصية التى تجعله متماسكاً. وينظر "بريجز" إليه بأنه الطريقة التى يشعر بها الفرد إزاء ذاته وحكمه العام عليها وإلى أى مدى يحب ذاته.. ويرى "بروكنر" بأنه سمة تشير إلى درجة محبة أو كراهية الفرد لذاته. وينظر "جيمس باتل" إلى تقدير الذات كونه الرؤية التى يحملها الفرد عن قيمة ذاته.. ويرى "دنيس وايتلى" بأنه الشعور الداخلى العميق بقيمة الذات.أما "باندورا" فيرى أنه الشعور بالقيمة والكفاءة الذاتية الذى يربطه الفرد بمفاهيمه وتصوراته عن ذاته (Mikulincer,1994)

ويمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم الفرد الكلى لذاته إما بطريقة إيجابية أوسلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان الفرد بنفسه وبقدرته وباستحقاقه للحياة. وببساطة تقدير الذات –فى الأساس– شعور الفرد بكفاءة ذاته وبقيمتها.

وكفاءة الذات تعنى تمتع المرء بالثقة بالذات، والإعتقاد بأنه قادر على أن يتكيف مع التحديات الأساسية فى الحياة. وقيمة الذات هى قبول الفرد لذاته من غير شرط، والشعور بأنه جدير بالحياة وتحقيق السعادة فيها، ومن ثم فإن معنى تقدير الذات يتضمن عاملين هما : كفاءة الذات، وقيمة الذات، والشكل التخطيطي التالي يبين ذلك



**خصائص تقدير الذات**

إن الأفراد ذوى الشعور الجيد تجاه أنفسهم هم أكثر استعداداً للتصرف بشكل جيد ويرون أنفسهم بشكل واقعي وقادرون على التعرف على مواضع قوتهم، والاعتراف بمواضع ضعفهم. ويكون تقييم هؤلاء لأنفسهم مبنى على تغذية راجعة دقيقة. وليس على تشويه وتحريف ما يرغبون في الإيمان به. وكونهم مستبطنون ومدركون لأفكارهم، ومشاعرهم الداخلية، فإنهم كذلك يظهرون حساسية تجاه بيئتهم وانتمائهم لها، ويملكون القدرة على التفكير بوضوح، وعلاوة على ذلك فإن لديهم فلسفة شخصية وإحساساً واضحاً بالقيم التي توجه أفعالهم .(Siu,2007) ويشعرون بالأمان في بيئتهم وأنهم على علم بما يحتاجونه، بيد أنهم يفهمون مكانتهم فى العالم المحيط بهم وكيفية الانتماء إليه على أفضل حال، كما أنهم يظهرون كذلك درجة عالية من القبول للآخرين، ولهم دائرة واسعة من الأصدقاء، وينمو إحساسهم بمشاعر الآخرين غالباً عن طريق اهتمامهم الحقيقي بمعرفة المزيد عنهم، ويشعرون بالراحة فى المواقف التعاونية، ويشعرون بإحساس الانتماء، والارتباط بالآخرين (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩)

ولا يخشى الأفراد ذوى تقدير الذات المرتفع من المجازفة ويواجهون التحدي بثقة واقتدار وتمكن، ولديهم اتجاهاً سليماً نحو الفشل والاستفادة من أخطائهم. وغالباً ما يستمتعون بالتعامل مع المجهول، ولا يخافون من المبادرة، ودائماً لديهم توقعات عالية، ويحاولون أن يكونوا الأفضل.وأداء أعمالهم على أكمل وجه بسبب رغبتهم في النجاح وإيمانهم بقدرتهم على تحقيق هذا النجاح. ومن خصائص تقدير الذات مايلى:

١- تقدير الذات إدراك: حيث يمثل إدراك الفرد لكفاءة ذاته وقيمتها بناءً على الأفكار والمعارف والمدركات والمعتقدات الداخلية، والرسائل التي تنقل إليه من قبل الأفراد المهمين فى حياته، كالآباء والمعلمين، والزملاء، فضلاً عن إنجازاته الشخصية فى شتى جوانب الحياة.

٢- تقدير الذات سمة متغيرة يتأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية، ويتنوع تقدير الذات تبعاً للمواقف والأوقات، وقد يتنوع يومياً من خلال التجارب والخبرات والمشاعر السارة وغير السارة.

٣- تعدد أبعاد تقدير الذات: بمعنى أن مشاعر كفاءة الذات وقيمتها تنبع من الكفاءات المتنوعة. وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد مميزة لتقدير الذات هى :المظهر الجسمي (صورة الجسم المدركة كالمظهر أو القدرات البدنية) وأداء المهام (تقدير الذات

في مجال الإنجاز كالإنجاز فى العمل والتعلم) والعلاقات الاجتماعية كالعلاقة بأفراد الأسرة والعلاقة بالأفراد المهمين فى حياتنا (تقدير الذات الاجتماعي) (Crocker & Park,2004)

٤- يظهر تقدير الذات في الطريقة التي نتصرف ونتحدث ونرتدي بها ملابسنا، وأن كل جانب من جوانب حياتنا يتأثر بدرجة ثقتنا وتقديرنا لذاتنا حيث :

- يسيطر تقديرنا لذاتنا على تفكيرنا وسلوكنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على استقرارنا ونزاهتنا وإبداعنا.
- يؤثر تقديرنا لذاتنا على نوعية الأصدقاء الذين نختارهم، ونجاحنا الدراسي، وعلاقتنا، ونوع الوظائف التي نختارها، واختيارنا لشريك حياتنا...

وجدير بألا يغيب عن أذهاننا أن السلوك يتشكل وفقا للطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه ثم عن طريق هذا الإدراك يكون إدراكه للعالم الذي يعيش فيه. مثل الطفل الذي تعود الاعتقاد في المنزل بأن سوء السلوك أمراً يكافأ عليه، فإنه سيتصور حينئذ أن حجرة الدراسة ما هي إلا مسرح يمارس فيه سوء السلوك..والطفل الذي ينال قسطاً وافياً من التهذيب في المنزل سوف ينظر إلى حجرة الدراسة على إنها مكان تطاع فيه السلطة المشروعة.

بكلمات أخرى ينبع تقدير الذات من الظروف الطبيعية التى نشأ فيها الطفل، على سبيل المثال الطفل الذي نشأ في أسرة فقيرة قد يشعر بالخجل لارتدائه ملابس رثة عند ذهابه إلى المدرسة، وسيتحتم على الطفل الذي ولد معاق الذراع أن يتغلب على شعوره بالنقص الذي قد يرافق إعاقته البدنية.

والطفل الذي يطعم في فترات منظمة، ويسير طبقاً لخطة مرسومة رسماً محكماً فيما يتعلق بساعات نومه ومواعيد استحمامه ورياضته يتعلم تلقائياً كيف يحقق رغباته وينجز أهدافه بطرق مشروعة في إطار السياقات التربوية والعادات الثقافية لأسرته ومجتمعه...

فعندما يستطيع الطفل الكلام والمشي والتفكير فى بعض شئونه يجب على والديه أن يهيئا له فرصة الاختيار بالتدريج بشكل طبيعى لأنه سيكتسب الاستقلال وضبط النفس نتيجة ما دربي عليه من الاختيار بين سبيلين مختلفين من سبل التصرف وسيكون للمناسبات التي يصدر فيها حكمه باختياره أثر بالغ فيما سوف يصدره في سهولة وسرعة من قرارات خاصة بأمور حياته، ولذا يجب تخفيف رقابة الكبار المفروضة على

الطفل عندما يتبين لهم أنه اكتسب قدرة محسوبة، ومسئولة على إصدار حكمه على الأشياء، وأصبح قادراً على السلوك مسلكاً حكيماً.

**الأطفال ذوى تقدير الذات المرتفع**

إن صورة الذات لدى الأطفال ذوى تقدير الذات المرتفع صورة إيجابية وصحية حيث أنهم نشأوا فى مناخ يتسم بالحب والاحترام والأمن، وإعطاء الفرصة والاستقلالية والإنجاز والانتماء والتحدى، ولذلك يمكن ذكر أهم خصائص الأطفال ذوى تقدير الذات المرتفع فيما يلى:

- يشعرون بالأهمية، ذلك أنهم يعنون شيئاً، ويشعرون بالمسئولية تجاه أنفسهم والآخرين، ولديهم إحساس قوى بالذات ويتصرفون باستقلالية ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
- يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، ويفخرون بما يفعلون ويرغبون فى المخاطرة ولديهم القدرة على مواجهة التحديات.
- يعبرون عن كثير من أنماط العواطف والمشاعر ولديهم قدرة عالية على تحمل الإحباط، ويتمتعون بالقدرة على التحكم الانفعالي فى الذات.
- يتواصلون مع الآخرين ويتمتعون بمهارات جيدة في التواصل ويعرفون كيف يكوّنون صداقات والاحتفاظ بها.
- يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم ولا يهابون من تجريب أي شئ ويقدمون بمسئولية فى المناسبات الاجتماعية.
- لا يجدون صعوبة في التوصل لقرارات والالتزام بأي شئ.
- لا يتأثرون سلباً بتجارب وخبرات الفشل حيث يجعلونها في صالحهم.
- يشعرون بقوة تأثيرهم وقوة ما يقولونه فى إثارة اهتمام الآخرين، فضلاً عن احترامهم للآخرين ولايتعالون عليهم أو يقللون من شأنهم.
- تقل لديهم الأعراض المرضية خاصة الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية.
- ينظرون إلى أنفسهم على أنهم مسئولون على النجاح والفشل وليست أى عوامل خارجية (الصدفة- الحظ..الخ) ومن ثم لديهم شعور بالتحكم فى أحداث حياتهم.
- لديهم القدرة على النجاح الدراسى والتفوق.
- لديهم القدرة على التنظيم الذاتى والضبط الذاتى والتنظيم الانفعالى.

- النشاط والتفاؤل والاتجاه الإيجابى نحو الحياة.
- الرغبة والمحاولة المستمرة لاكتساب خبرات جديدة فى الحياة.
- الوعى بالإمكانيات والقدرات وتقبل نقاط القوة وزيادتها ومعرفة نقاط الضعف ومحاولة التغلب عليها.
- عدم الاعتماد فقط على التدعيمات الخارجية للإنجاز والنجاح، بل هناك تدعيمات ذاتية (يشعر بالرضا حين يفعل الصواب ويشعر بعدم الرضا عندما يقل أداؤه عن مستوى توقعاته)
- القدرة على التقييم الموضوعى للأداء.
- يحترمون أنفسهم كأشخاص يستحقون الاحترام.
- سريعون فى الاندماج والانتماء حيث لديهم الفاعلية والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدى، لقد أظهرت البحوث أن هؤلاء الأفراد الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم فى حياتهم هم الأكثر إنتاجية والأكثر سعادة وقناعة بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين ولا يمكلكون أداة سحرية لذلك، ولكنهم متفائلين وواقعيين مع أنفسهم وأقوياء فى مواجهة عثرات الذات.
- ومن البديهى أنهم لايتحكمون فى كل شىء ولكنهم يتحكمون فى مشاعرهم واستجاباتهم، ولايشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية، ولكن لابد أن تكون مستمرة فبناء النفس رحلة طويلة شاقة قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولابد من الارتفاع والانخفاض فى هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر فى المسير ولاتتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقراراً، ولاشك ان نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب فلا تتوقف عن السير.

فالأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات عال يكونون بوجه عـام واثقـين بأنفـسهم وموجهين ذاتياً، وتوكيديين لذاتهم، ومتطلعين للتعبير عن أرائهـم وأفكـارهم، يحبـون الناس ويحبهم الناس، ويتكيفون بشكل جيد معهم، كذلك فإنهم يتقبلـون أنفـسهم بغيـر شرط أو قيد، ويتكيفون مع الاحباطات بشكل جيد، ويكونون على اسـتعداد لأن يتخـذوا مغامرات محسوبة، ومن المهم الإشارة إلى أن ذوى التقدير المرتفع للذات يدركون نقاط

ضعفهم ويسعون باستمرار لتغيير ما يمكن تغييره من أجل تحسين أنفسهم، والنظرة المستبشرة بالمستقبل، وفى هذا يقول أستاذي "شاكر قنديل" (رحمة الله عليه) قلما تجد أشخاصاً لديهم تقدير مرتفع للذات يتسمون بالحط من صفات الآخرين الإيجابية، ويستاءون من ذوى الإنجازات العالية، ولا يرون أي جانب طيب في الآخرين، أو يظهرون أي شكل آخر من أشكال السلوك الذي يرتبط بفكرة السمو والكبرياء والاستعلاء "وهذا يقودنا إلى تساؤل مهم "لماذا ينمو طفلاً معيناً بتقدير ذات مرتفع؟" بينما لا يتمتع آخر بذلك؟ تكمن الإجابة فى القوى المحركة لعلاقة الطفل بمن يتولى رعايته من الكبار، فالطفل الذي يدعم ويقدم الحب له سيعتبر نفسه شخصاً مهماً وجديراً، بينما سيفقد ذلك الطفل الذي أهمل شأنه، وتم الابتعاد عنه، وأسيئت معاملته، كونه لا يصلح لشئ، بكلمات أخرى قد ينبع تقدير الذات من الظروف الطبيعية التي ينشأ فيها الطفل. فالطفل الذى نشأ في أسرة فقيرة يشعر بالخجل لارتدائه ملابس رثة عند ذهابه إلى المدرسة، كما سيتحتم على الطفل الذي ولد وهو معاق الذراع أن يواجه ويتغلب على شعوره بالنقص والعجز المصاحبان لعاهته الجسمية.

وفى هذه الحالة إذا استطعنا أن نفعل شيئاً ما من أجل إعطاء الأطفال إحساساً قوياً بذاتهم، بادئين بمرحلة ما قبل المدرسة، فسوف يصبحون أكثر حكمة وعقلانية في اختياراتهم، وسلوكهم، ومعارفهم، ومعايير حكمهم على الأشياء، على أية حال إن هدف تقدير الذات مساعدة الأفراد على النظرة الموضوعية لذاتهم، والتي بدورها تفرز مخرجات شخصية واجتماعية عالية الجودة.

وهنا تتنامى فكرة تحسين تقدير الذات لدى أطفالنا من خلال ما يسمى "بالشاهد الراشد" وهو ذلك الفرد الذي يعترف بقدرات الطفل، ويقوم الشاهد ببناء تقدير الطفل لذاته عن طريق إعطاء مقادير إيجابية للشخصية الدائمة للطفل، وكذلك مقادير إيجابية للسلوك الذي يقوم به الطفل.

وتنشأ ثقة الطفل بذاته عندما نزود الطفل بالنظرة الايجابية الكاملة (لشخصيته الدائمة وسلوكه الذي يقوم به) ومن خلال رعاية وحب الشاهد يتعلم الطفل أنه شخص جدير بالاحترام ومهم من خلال الانطباع الذي يعطيه له الكبار من حوله، كما يمكن منح هذا الإحساس من خلال تشجيع محاولات الأطفال، والاعتراف بالأشياء التى يجيدون فيها من خلال بعض عبارات التغذية المرتدة مثل:النجاحات الصغيرة، ومنحهم فرص النجاح

وتشجيعهم على اتخاذ قراراتهم الخاصة، واحترام أرائهم، ودعم وتشجيع قدراتهم على الإبداع، والسماح لهم بأن يكتشفوا ويجربوا مواجهة المخاطر، والأخطاء ليتعلموا منها وتجنب مقارنة الطفل بآخر والاعتراف بما يفعله على نحو صحيح بدلاً من انتقاد ما يرتكبه من أخطاء، فضلا عن التفرقة بين الطفل وسلوكه من خلال جعل السلوك هو الخطأ وليس الطفل، وتقديم لهم أحداث متتابعة تشجعهم على الإقدام والمحاولة، بدلا من أحداث صعبة قد تحبطهم فى البداية وبالتالي يستسلمون إلى أقدارهم، ولا يعيشون التدفق Flow(1) ويقعون فى وهم الشعور بالفشل ويدركون نقص قدرتهم على التحكم، وتزداد انفعالاتهم السلبية، وهذا بدوره يوجد أطفالاً أكثر عرضة للاكتئاب، وفى النهاية يهيئ المجتمع إلى وجود جيل من الفشل الذريع. وهنا يجب أن يقتنع الآباء – مثل المعلمين– بأهمية تعزيز شعور الأطفال بتقدير الذات، وهذا ما سوف نتناوله فى السطور التالية.

**مصادر مألوفة للتقدير المنخفض للذات لدى الأطفال:**

إن نسبة كبيرة من التقدير المنخفض للذات لدى الأطفال يأتي من تجارب الطفولة البائسة ويعد أعظم هدية قد نمنحها كآباء إلى أطفالنا هي التقدير المناسب للذات: ومن أهم مصادر تقدير الذات المنخفض لدي الأطفال ما يلي:

١ – يعد التقدير المنخفض للذات عند أحد الأبوين بمثابة نموذج يحتذي به الطفل، فالآباء الذين يشعرون بالتقدير المنخفض للذات يقدمون نماذج غالباً ما يقلدها الأطفال، فهم يعاملون أطفالهم بعدم التقدير نفسه الذي يشعرون به نحو أنفسهم، ويشعر الأطفال أن نقص تقدير الذات أمر طبيعي. وهم يقلدون تعليقات والديهم بأن الآخرين أكثر نجاحاً والسياق الذي يكبر فيه هؤلاء الأطفال لا يتضمن مشاعر إيجابية نحو الذات، وأن الآباء الذين لا يحرصون على بذل جهدهم غالباً ما يكون لديهم أطفال يتصرفون بالطريقة نفسها. ويتأثر الأخوة والأصدقاء أيضاً بالطريقة التي يعامل بها الكبار الطفل، فكلما عبر الآباء والمعلمون على استحسانهم لطفل زاد تقبل الأصدقاء له وبالتالي تقبله لنفسه، وبالتالى يعطيان له فرص لاستكشاف البيئة والتعامل معها ومع الألعاب والأفراد المحيطين، ولذا فإن الكبار هم نماذج

---

(١) التدفق: شعور الفرد بقدرته على الاستغراق الشديد فى العمل حتى إكماله أو مواجهته أو استيعابه.

واقعية/تنظهر: التقبل للطفل أو لا تظهره. فمن يخبر الرفض لن يستطيع أن يعطى الحب، فالكبار الذين سبقوا أن أدركوا الرفض من قبل والديهم فى مرحلة الطفولة يعانون من فقدان الحب ولا يستطيعون أن يقدموا الحب الذي فقدوه إلى أبنائهم. وهكذا تستمر دورة الرفض.

٢- افتقار الطفل إلى اهتمام وتقدير آبائه ومحيطه بوصفه فرداً مهماً وذا قيمة جوهرية قد يؤدى إلى تدنٍ في تقدير الذات لديه، وعبارات مثل "أجلس دون أن يصدر عنك أى صوت"، "الأم تعرف أكثر منك" الخ تُظْهِرُ أن احتياجات الطفل ومشاعره ورغباته لا تلقى الاهتمام المطلوب. ومن هنا تتعاظم قدرة الآباء على إعطاء أبنائهم القبول والحب والاهتمام بميول الطفل ورغباته وأصدقائه ومشكلاته حتى غير المهمة منها.

٣- إذا ما قام والد الطفل أو عائلته أو أصدقاؤه بإجراء مقارنات مع أقرانه، أو مع أخ أو أخت ذات أفضلية عنه، فإن هذا مصحوباً بمقارنات مستنكرة للذات، والتي يقوم بها الطفل لنفسه مع أولئك، الذين يمرون بنفس المرحلة العمرية ممن يعجب بهم لقوتهم وقدرتهم وشعبيتهم وثقتهم بأنفسهم، أو لإنجازاتهم، قد يغمر الطفل بشعور مدمر من الإحساس بالنقص، ومن ثم فإن التنافس والمحاكاة مع أخت، أو أخ بارع، أو موهوب بشكل استثنائي، أو مع واحد من الأبوين يتسم بموهبة وشهرة غير عادية غالباً ما يولد إحساساً عميقاً بالعجز.

٤- يشعر الطفل بأنه غير كفء، وذلك لأنه لا يتم تشجيعه وتحفيزه على أن يكون حراً مستقلاً بذاته، وأن يقوم بما يستطيع القيام به من أجل نفسه. بمعنى أن يتحمل مسئولية الوفاء باحتياجاته ومصالحه الخاصة إلى أقصى مدى من قدرته كلما تقدم في العمر وزادت خبرته.

٥- المفاهيم والقيم وردود الأفعال الخاطئة الخاصة بالآباء والمعلمين تحدو بالطفل إلى أن يتوحد معها في سلوكياته. على سبيل المثال "كريم" الطفل التي كانت والدته تعانى من صداع نصفى خطير كان "طفلاً سيئاً" لأنه صفع الباب. بينما في الواقع كانت حماسته الفطرية الشديدة، وافتقاره إلى الوعي هما سبب هذا السلوك. وهذا قد يحمل الطفل بمشاعر توجيه اللوم لذاته، والخزي والشعور بالندم.

٦- وضع الآباء معايير غير عقلانية غالباً ما يضعونها قبل أن يقوم الطفل بتنمية قدرته على الوفاء بها. وقد يقوم الآباء أيضاً بتعريض أبنائهم لنقد مؤلم غير عقلاني و/ أو عقاب مفرط غير مبرر. فبعض السلوكيات قد تسبب الإحباط والانهزامية المبكرة، وتحدث إحساساً مدمراً من عدم القبول والكفاءة داخل الطفل، على سبيل المثال نجد كثير من الآباء هم من النوع الذي يحمل توقعات عالية جدّاً أو تتجه نحو الكمال المفرط فيه، فهم يتوقعون من أطفالهم أن يظهرون جوانب قوة متزايدة دون أية جوانب ضعف، والنتيجة المتوقعة لذلك هي أن يشعر الطفل بأنه غير مناسب وغير قادر على تلبية التوقعات، وهؤلاء الأطفال تتم مقارنتهم- كما يقارنون أنفسهم- على نحو سلبي مع نجاحات متميزة، وغالبا ما يبالغون في تصور العناصر السلبية فى الموقف، ولأنهم يشعرون بأنهم غير قادرين على النجاح فعلاً فهم يستسلمون أو يؤجلون أو لا يجربون أصلاً أعمالهم.

٧- حث الطفل على القيام بشئ أكبر من قدرته لاسيما من قبل من يقوم مقام الآباء الذين يحتاجون إلى تحقيق إحساس بالقيمة والأهمية من خلال إنجازات الطفل، وغالباً ما يتسبب ذلك في إحداث شعور عميق بعدم القبول وعدم الكفاءة داخل الطفل.

٨- الشكل الخارجي غير المتناسق للجسد و/ أو المظهر، بالإضافة إلى الإعاقات البدنية أو العقلية أو النفسية المحتمل وجودها تدمر إحساس الطفل بقيمة ذاته، فالأطفال الذين يبدون مختلفين اختلافاً كبيراً عن الآخرين يشعرون عادة بانخفاض تقدير الذات، فهم يشعرون مثلاً بأنهم قبيحون جداً أو قصار أو طوال القامة، أو أغبياء، أو مختلفون بطريقة ما. ويطورون هؤلاء شعوراً بالغضب نحو أنفسهم بسبب اختلافهم عن الآخرين وشعوراً بالكراهية للآخرين، لأنهم يرون هذا الاختلاف، أو يشيرون إليه، وتظهر الخبرات السلبية لديهم نتيجة سعيهم للحصول على تقبل الآخرين أو إعجابهم دونما نجاح. ويحدث النمط نفسه من الاستجابات لدى الأطفال المعاقين ولكن بصورة غالباً ما تكون أشد، إذ أن البرهان المادي على وجود الاختلاف أو عدم السوية قائم دائماً. وهكذا يشعر الطفل بعدم القيمة ويتعزز هذا الشعور- لديه لسوء الحظ - بالنظرات السلبية والتعليقات القاسية.

وهنا يشير"ولفسون" (woolfson,1991) أن صورة الذات عند الطفل تتأثر بالمظهرالبدني. فالطفل ذو المظهر الحسن يكون مفهوماً موجباً عن ذاته مقارنة بالطفل سيئ المظهر، وبالتالى ينعكس حسن أو سوء المظهر على إدراك الذات الجسمية والتى تؤثر على علاقة الطفل بالأخرين.

٩- يتربى الطفل على مبدأ "الثواب والعقاب"بدلاً من أن يتم حثه وتحفيزه عن طريق التفاهم والسماح له بارتكاب أخطائه وتقبلها وحلها، أو أن يقوم هو بتحمل العواقب.

١٠- الوضع الاقتصادي أو الاجتماعي أو الثقافي أو الأخلاقي غير المناسب للوالدين أو العائلة غالباً ما يدعو إلى السخرية والانتقاص من قدر وأهمية الذات.

١١- التساهل المفرط والإهمال أو السيطرة الكاملة التي يمارسها أحد الأبوين أو كلاهما تتسبب في توليد شعور من عدم الاهتمام بالذات، والافتقار إلى التقدير داخل نفس الطفل، على سبيل المثال إن أطفال الحماية الزائدة لا يتعلمون كيف يتعلمون مع المشكلات بأنفسهم، ولا يشعرون بالاستقلالية ولا يحترمون أحكامهم الخاصة، وغالباً ما يصبحون جبناء وخائفين من الوقوع في الأخطار. يميلون إلى الهدوء، محدودي الفضول قليلي الأصالة، وضعاف الخيال.. إن الآباء يدللونهم بإعطائهم كل شئ وعدم السماح لهم بالتعامل مع الأزمات العادية. وهؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم مكشوفون يسهل إيذاؤهم، غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم. ويبدو بعضهم أحياناً وكأنهم واثقون من ذواتهم على نحو مبالغ فيه، كما أن عندما يهمل الآباء أطفالهم فإن هؤلاء الأطفال يتركون ليعتنوا بأنفسهم حسب طريقتهم، ومع أن بعضاً منهم يمكن أن يصبح مستقلاً، ويكتسب تقدير الذات من خلال استحسان الآخرين، إلا أن معظمهم يستجيبون بتقبل الانطباع بأنهم غير جديرين بأن يعتنى بهم، فهم أقل عناية جسدية أو نفسية والنتيجة المباشرة المعتادة لذلك هي الشعور بتدن تقدير الذات أو عدم الجدارة.

١٢- الفشل المتكرر قد يدمر إحساس الطفل بقيمة ذاته، ويثمر عن إحدى نهايتين متطرفتين أو كلتيهما. فقد يصبح الطفل مفصولاً من المدرسة أو منبوذاً من المجتمع، أو قد يصير ملتزماً بتحقيق إنجازات ضخمة في محاولة يائسة منه لـ "إثبات ذاته"

١٣- التلكؤ والتأجيل، ونقص التحكم الذاتي، واتخاذ الطريق الأقل مقاومة كلها أشـياء تؤدى إلى نقص تقدير الفرد لذاته وإحساسه بقيمته.

١٤- قلة الإحساس بمعنى وهدفية الحياة، والافتقار إلى الأهداف الواضحة، وزيادة في العقاب البدني، ومعاقبة الأبناء بالإنكار والتجاهل، وكثرة المناقشة مع أبنائهم في أسباب سلوكهم وعقابهم يحول دون امتلاك تقدير سليم ومناسب للذات.

١٥- وضع الآباء لأبنائهم مستويات وتوقعات عالية، وقواعد ومستويات للتحكم، وقيود تحدد لهم ما الذي يمكنهم أن يفعلوه وما لا يمكنهم أن يفعلوه، ومع الحدود والقواعد التي يضعها آباء الأطفال فإنهم يتسمون أيضاً بنقص الديمقراطية، أي يزداد لديهم التحكم النفسي، ونقص حرية التعبير عن الرأي، وسماع وجهات نظرهم والمشاركة في صنع بعض القرارات الأسرية.

١٦- إن الأطفال الذين يفتقدون إلى تقدير الذات يشعرون بأن الآخرين يسيطرون عليهم، وبالتالي يظهرون اتجاهاً من عدم الثقة معتقدين أن العالم يتجمع ضدهم، ويعزون النجاح والفشل إلى الحظ، ويشعرون بعدم تغيير الحظ إذا كان سيئاً. ويميلون إلى اختلاق الأعذار ولوم الآخرين بسبب فشلهم. وأن رد فعلهم يكون دفاعياً حتى يتجنبوا مسايرة المطالب المكلفون بها. وتشمل الميكانزمات الدفاعية لهم مايلى:

- التمرد والمقاومة.
- الفشل فى تحمل مسئولية تصرفاتهم.
- تقليل وتشوية سلطة الكبار الذين يتعاملون معهم.
- الاعتداء وتهديد الآخرين.
- الكذب والغش وإلقاء اللوم على الآخرين.
- الانسحاب، وأحلام اليقظة والنكوص.

١٧- ترتبط مشكلات الطفولة بنقص تقدير الذات، فالشعور الذي يحمله الأطفال نحو أنفسهم يعد أحد محددات السلوك البالغة الأهمية، وشعور الطفل بأنه شخص بلا قيمة يفتقر إلى تقدير الذات يؤثر على دوافعه وأفكاره واتجاهاته وسلوكه، فهو ينظر إلى كل شئ بمنظار تشاؤمي، وإذا لاحظ الآباء مؤشرات انخفاض تقدير الذات

لدى أطفالهم فإن لهم المبرر لكي يشعروا بالقلق، فالأطفال ينبغي أن يحملوا شعوراً جيداً نحو أنفسهم، وأن يكون لديهم مفهوم إيجابي عن الذات.

وتشير الدراسات أن قرابة ٦٥% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً فى كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون ان الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات وقد يؤدى بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق.. وكان "جيمس باتيل" (١٩٨٠) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتى، فلقد اكتشف أنه عند ازدياد الاكتئاب فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس، ويكمن علاج بعض حالات الاكتئاب فى رفع مستوى تقدير الذات (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩ :٤٧).

وعادة فإن الأفراد الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى طريقتين:

الأولى: الشعور بالنقص تجاه أنفسهم : يشكون فى قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم، وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين فى حالة النجاح، وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك فى قبول هذا الثناء، فالمدح يسبب لهم جرح لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون فى حياتهم، وهذا الشعور مدمر مهلك لهم فعند إهانتهم لايدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

الثانية: الشعور بالغضب والرغبة فى الثأر من العالم فهم غالباً ما يعانون من مشاكل فى أعمالهم وفى مسكنهم مما قد يسبب لهم فى النهاية مرض نفسى وعضوى ورغبة فى محاولة الانتقام من العالم، وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء ولايرون إلا السلبيات ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

**تقدير الذات والسلوك البناء**

تقدير الذات هو شرط أساسي من شروط السلوك البناء بوجه عام، فأداؤنا يكون أفضل فى كل شئ نفعله عندما نعتبر أنفسنا أهلاً لأن ننجز ما بدأنا فيه وجديرين بالنجاح، نحن نشعر فى هذه الحالة بأننا ذوو شأن وأهمية، فالأفراد الذين لديهم تقدير إيجابي لذاتهم يكونون فى الغالب أسعد حالاً وأفضل صحة وأكثر إنتاجية ممن لديهم

تقدير متدن لذاتهم[1] (Seligman& Csikszentmiholy,2000) والتقدير المرتفع للذات يصنع الجانب الأكبر من شخصية الفرد وقدراته، إنه يشعل حماسه ويقويه من داخله كى يكون قادراً على بلوغ الأهداف الصعبة. كذلك فإن تقدير الذات يعزز من روح الإبداع والتفاؤل فى مواجهة التحديات فى موقع العمل والإنجاز، وفى حياتنا الشخصية (Josephs et al 2003)

وفى هذا الصدد أشارت البحوث إلى أن أداء العاملين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات تكون هناك احتمالية أكبر– مقارنة بمن لديهم تقدير متدنٍ لذاتهم– لأن يكونوا منتجين فى العمل، وأكثر قابلية للعمل بمزيد من الجد، وأقل سلبية فى التأثر بالضغوط كضغوط الدور والصراع. وهم عموماً أسرع استجابة للتغيير، وأكثر حسماً، وأقل اتخاذاً للمواقف الدفاعية(Dalgas-Pelish , 2007)

وفى دراسة "جالوب" أجريت عام ١٩٩٢ أظهرت أن ٨٩% من العينة قالوا إن تقدير الذات كان مهماً جداً فى التحفيز للعمل بجد وتحقيق النجاح. حقيقة كان تقدير الذات فى مرتبة أعلى كحافز من أى متغير آخر. واتفاقاً مع هذا الرأى وجد "دوجلاس" (١٩٨٨) أن مستوى تقدير الذات لدى مديري شركة (أي تى) كان مؤشراً ذا دلالة للتنبؤ بدرجة تقدمهم فى العشرين عاماً التالية (In Dalgas-Pelish , 2007)

فالأطفال الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع يدركون الواقع إدراكاً صحيحاً من منطلق أن إدراكهم للعالم يتميز بأنه إدراك كينونة وليس إدراك حاجة أو نقص ويظهرون تقبلاً لذواتهم ويتقبلون الأشياء على ما بها من خير وما بها من سوء، ولا ينكرون الجوانب السلبية فى أى فرد، أو أى شئ وهم أكثر تسامحاً مع الأشياء والأفراد (Maslow,1968)

وبالطبع فإن تقدير الذات ينعكس على سلوك الطفل من حيث التلقائية والبساطة. فالأطفال الذين يتمتعون بتقدير ذات عال صادقون مع مشاعرهم وما يشعرون به فى الحقيقة يعبرون عنه قولاً وعملاً ولايختبئون وراء قناع، ويلتزمون عادة بإنجاز ما يتصدون إليه من أعمال لتحقيق أهداف معينة أو الدفاع عن قضية ما أو خدمة رسالة، ويوجهون معظم طاقاتهم لهذا.

---

(١) أبرز عنصر يشترك فيه من بلغوا ذروة الأداء، هو إيمانهم الراسخ الذى لا يتزعزع بأنهم سينجحون. (تشارلز جارفيلد)

## تقدير الذات والعلاقات الشخصية

يرتبط تقدير الذات بشكل كبير بالأداء الوظيفي للأفراد. فالأفراد الذين يلتمسون المساعدة النفسية كثيراً ما يعترفون بأنهم يعانون من مشاعر الدونية وعدم اللياقة. وهذه الحقيقة أوجزها "روجرز" كما يلى "لو طلب منى تحديد أساس المشقة التى يجدها الناس من واقع خبرتي معهم، لقد قلت إنه موجود فى الغالبية العظمى من الحالات التى يحتقر أصحابها أنفسهم، ويعتبرونها غير ذات قيمة وأنها ليست أهلاً لأن تحب. وتشير البحوث إلى أن تقدير الذات يرتبط بشكل ملحوظ بالاكتئاب والقلق والتوتر والعصبية والنزوع إلى العدوانية والخجل وقلة الشعور بالرضا عن الحياة (Kwenge &crocker,2002) والسلوكيات المدمرة كتناول الكحوليات وتعاطي المخدرات والاضطرابات الغذائية والانتحار. فى الواقع يعد ضعف تقدير الذات سبباً رئيساً لمعظم العلل والمشكلات الاجتماعية التى تعانى منها حالياً كثير من الدول (Seligman& Csikszentmiholy,2000).

ومن ناحية أخرى يعزز تقدير الذات من إقامة علاقات شخصية واجتماعية طيبة. فحتى تنشئ علاقات اجتماعية قوية وجيدة ينبغي أولاً أن تكون محباً لذاتك بحق. فكلما زاد حبك لها زاد حبك للآخرين، كذلك هناك حقيقة ثابتة مفادها أن تقدير الفرد لذاته هو أساس تقديره للآخرين (Shirk et al ,2003)

وفى هذا الشأن فإن الأطفال الذين يقيمون علاقات شخصية واجتماعية جيدة، لهم مجموعة من السمات تتمثل فيما يلى: الود والمساندة، والتعاطف والتعاون مع الآخرين، الجاذبية الجسمية، قلة العدوان البساطة وعدم التعالى والقدرة على التوافق مع قيم الجماعة ومعاييرها. التفوق الدراسى والرياضى، روح الدعابة أو الفكاهة، النضج الانفعالى، الذكاء، القدرة على تفهم وجهة نظر الآخرين.

أما الأطفال الذين لايستطيعون إقامة علاقات شخصية واجتماعية يتسمون ببعض الخصائص التى أشار إليها "لونير ومونرو" (Loner &Munroe ,1996) أهمها الخجل، الانسحاب، العدوان وعدم احترام معايير الجماعة وقواعدها، عدم الجاذبية الشخصية، نقد الآخرين وعدم مساعدتهم أو الاهتمام بهم، عدم النضج الانفعالى والتعالى على الآخرين والسخرية منهم وعدم احترامهم، وإذا كانت العلاقات الشخصية والاجتماعية تزيد من شعور الطفل بالكفاية الاجتماعية وتساعده على مواجهة الضغوط، بل وتساعده فى التغلب على الآثار السلبية المترتبة على المعاملة الوالدية غير المواتية فى الطفولة

فإن عدم وجود صداقات فى حياة المراهق يعـد عامـل خطـورة Risk Factor ينبـئ بمجموعة من الأعراض النفسية منها الوحدة النفسية والاكتئاب والقلـق الاجتمـاعى، والفشل الدراسى وزيادة العدوانية والجناح (Parker&Asher,1995:381)

ومن ناحية أخرى يعبر قبول الأقران عـن إدراك الفـرد أن أقرانـه يتقبلونـه ويهتمون به ويقدرونه ويرغبون فى انتمائه إليهم، بينما يعبر رفض الأقران عـن إدراك الفرد أن أقرانه لايتقبلونه، ولايهتمون به، ولايقدرونه ولايرغبون فى انتمائه إليهم وهذا دليل على عجزة على إقامة علاقات شخصية.

فالمرفوضون من أقرانهم خبراتهم الاجتماعية محدودة، ولهم تاريخ نفسى طويل من الانسحاب والقلق والخجل والتوجس من الآخرين، لذلك فهم يكونون صيغة سـلبية تجاه الذات، فيشعرون بعدم الثقة وعدم الكفاية، وتجاه الآخرين يرون أنهم غير مهتمين بهم، أو لايمكنهم الوثوق بهم. وتجاه المستقبل يعتقدون أن العلاقات لـن تتحـسن فـى المستقبل (Bagwell et al ,1998) والأفراد الذين يتمتعون بقدر عالٍ من تقدير الذات لا ينظرون إلى الآخرين بحسد أو بريبة وحذر. وكذلك هم أكثر تعاونـاً وحماسـاً وحـسماً واحتراماً ومراعاة لمشاعر الآخرين إذا ما قورنوا بمن لديهم مستوى متدنٍ من تقـدير الذات. ويقول "سيلجمان" تنبع العلاقات البشرية الطيبة والسلوكيات الملائمـة والحانيـة من أفراد يتمتعون بتقدير لذاتهم وإحساساً بقيمتهـا، وأن معظـم المـشكلات المتـصلة بالعلاقات بين الأفراد فى مواقع العمـل تعـود إلـى أن لـديهم تقـدير متـدنٍ لـذاتهم (Seligman,1994)

ومن ثم تتضح العلاقة بين تقدير الذات والعلاقات الشخصية وحتـى الأمـريكيين حيث يعيشون فى أكثر الثقافات تأكيداً على الفردية، وأكثر الثقافات إنكـاراً أو تحجيمـاً للاعتماد على الغير، فإن عديد من البحوث تشير إلى أنه حين يوجه إلـي الأمـريكيين السؤال: ما الذى يجعلك سعيداً؟ تكون الإجابة الشائعة العلاقة بالأخرين، وهـذا حقيقـى فمن كوّن علاقات مرضية وحافظ عليها أكثر سعادة مقارنة بمن لم ينجحـوا فـى ذلـك (Diener ,et al ,1999)

وإذا نظرنا إلى الجماعات التى يتعامل معها الطفل فنجـد أن جماعـات الأقـران إضافة إلى الأسرة تمثل أهم هذه الجماعات، لأنها تؤدى دوراً مهماً فى التوافق النفـسى والاجتماعى للفرد فى كل مراحل الحياة، خاصة فى الطفولة والمراهقة، فهـى مـصدر للصحبة والنصيحة والترفيه والمساعدة عند الأزمات، كما أن شعور الطفـل والمراهـق

بأنهما مرفوضان من جماعة الأقران يترتب عليه الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والاغتراب وانخفاض قيمة الذات (عماد مخيمر، هبة على،٢٠٠٨: ٩٧)

## المؤثرات البيئية لتقدير الذات

إن السلوك الصادر عن الأطفال هو نتيجة التفاعل الحادث بين شخصياتهم والبيئة المحيطة، كما أن ذات الفرد تعد عنصراً مكملاً للبيئة والعالم المحيط به، وهذا يعنى أن من واجب الفرد أن يرى نفسه ضمن الوضع العام مع تقديره لذاته تقديراً صحيحاً لأن النفس البشرية تحتوى على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الذاتية والقدرة الاجتماعية والثقة بالنفس، ولا يأتى تحقيق هذه الإمكانيات إلا إذا تكونت لدى الفرد صورة حقيقية عن الذات وكان خالياً من التأثير باتجاهات الأخرين أو حينما يستطيع الفرد أن يستقل بذاته دون التبعية، ولا يدور فى فلك الآخرين وبذلك يستطيع أن يقيم قدراته الحقيقية دون التصادم مع الضغوط الاجتماعية أو الخوف من عدم التقبل الاجتماعى.

وقد أعزى "هول لبندرى" (١٩٧٨) تكوين الذات إلى التفاعل بين الطفل والبيئة المحيطة، فتعريف الذات وتقويمها يجب أن يتضمن بوضوح الرجوع إلى السياق البيئى الذي يعيش فيه الطفل، وقد قرر "سوليفان" فى حديثه عن العلاقات الشخصية المتبادلة مع الآخرين أن الفرد يقيم ذاته فهو يحمل نفسه صفة من الصفات بدرجة معينة، وبالنسبة لمعيار معين يشتقه الفرد من المعايير الاجتماعية والمثيرات البيئية ومستويات السلوك التى وضعها له المجتمع ليسلك وفق مقتضياتها، وهذا ما يؤكد أن تقييم الفرد لذاته إنما يعتمد على متغيرات البيئة بما فيها من معايير وعادات وتقاليد اجتماعية.

ومن ثم فإن تقدير الفرد لذاته يتأثر بنظرة الآخرين بما تحمله هذه النظرة من تقدير وحب واحترام أو العكس برفض وإهمال وعدم تقبل، ويترك ذلك أثراً كبيراً على دور الفرد فى المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعى الذى يترتب عليه مواجهة الفرد بالعديد من المشكلات النفسية أو تكيف الفرد مع نفسه والآخرين.

وفى ذات الشأن فإن مكانة الطفل فى الأسرة تتحدد فى وضع الحدود والحرية المناسبة للطفل. وقد ناقش "سميث" أن الحب والتقبل يمثلان نمط أوسع للعلاقات الأسرية الموجبة التى تحدد مكانة الطفل فى الأسرة ويكون هذا الحب مصحوباً بالاهتمام بما يفعله الطفل واحترام الطفل كشخص، وإظهار علامات تدل على العطف والدفء نحوه، فيعطى هؤلاء الأطفال تشجيعاً على مواجهة العالم والتفاعل مع الآخرين ليأخذ مكانة

مناسبة فى المجتمع، ويتم وضع الحدود الأساسية لحماية الطفل، ومع أن هذه الحدود صارمة إلا أنها ليست مفيدة، والأكثر من ذلك فإن هؤلاء الأطفال يتلقون تشجيعاً على مواجهة العالم للحصول على معايير حقيقية وليس لمواجهة الهزيمة والتقدير المنخفض للذات عن طريق وضع أهداف غير واقعية تماماً (Kwenge &Crocker,2002) .

ومن المؤثرات البيئية لتقدير الذات مايسمى "بأسطورة الشهيد" حيث كثيراً ماتعرض صورة الوالد المضحى بذاته على أنه نموذج مثالى. الوالد الجيد يمنح كل شئ لأطفاله أيا كان الثمن، والوالدة الجيدة لا تأخذ راحة أبداً وليست لها أية علاقات صداقة أو أنشطة خارجية. الآباء الجيدون لديهم احتياجات يمكن تجاهلها، وتأجيلها، ونسيانها. هل هذا هو النموذج المثالى؟

فى الواقع العكس هو الصحيح، الآباء الواقعون تحت ضغط وإرهاق شديد يكونون عادة سريعى الغضب، والثورة، والحزن، وتماماً كما أنك لاتستطيع مواصلة قيادة السيارة بدون الضغط على دواسة الوقود، لايمكنك مواصلة العطاء لأطفالك بدون إعادة التزود بالوقود شعورياً وعاطفياً. العناية بنفسك تقدم لك القدرة على العناية بأطفالك، نزهة خارجية مع الأصدقاء، لتناول الغذاء بعد الظهر، أو أمسية عشاء خارجية مع زوجك أو زوجتك، أو فصل تمرين أسبوعى أو حتى ساعة بمفردك فى حوض الاستحمام مع كتاب جيد هى أمور تمكنك من العودة إلى وظيفتك الأبوية بمزيد من الطاقة والاهتمام، والصبر.

وفى هذا الشأن عندما تضع نفسك فى المرتبة الأخيرة وعندما تضحى بشكل مستمر من أجل أولادك فإنك تعلمهم أن الإنسان لايكون ذا قيمة إلا بقدر خدمته للأخرين والتضحية من أجلهم. إنك تعلمهم استغلالك وتزيد احتمالات تعرضهم للاستغلال فيما بعد. إن وضع حدود ثابتة ومهمة، وحماية نفسك من المطالب المستبدة القهرية هى أمور تبعث برسالة إلى طفلك مفادها أن كليكما مهم وكليكما لديه احتياجاته المشروعة، إنك تبين لولدك أو ابنتك أن كل فرد فى علاقة ما له قيمة، وأنه يجب تحقيق التوازن من أجل تلبية الاحتياجات المهمة لكل طرف (Shirk, et al ,2003)

**سياقات تشكيل تقدير الذات لدى الأطفال (تطبيقات تربوية).**

مساعدة أطفالك على النمو بتقدير ذات هى المهمة الأكثر أهمية، فالطفل الذى ينمو بتقدير ذات جيد هو صاحب أفضل احتمالات أن يكون شخصاً ناجحاً وسعيداً.

وتقدير الذات هو الدرع الذى يحمى الأطفال من مخاطر الحياة: المخدرات، الكحوليات، والعلاقات المحرمة غير الصحية، والتهور، والطيش، وفيما يلى بعض سياقات تشكيل تقدير الذات لدى الأطفال.

## ١- حقائق الحياة - النتائج

علم أطفالك حقائق الحياة. كل فعل له عواقبه إذا كنت قد أسرعت بسيارتك فسوف تحصل على مخالفة، إذا أهنت شخصاً ما فإنه لن يريد أن يكون صديقاً لك. إذا تأخرت عن موعد الأتوبيس فسوف تفقده.

النتائج الطبيعية هى تلك التى لاتفرضها أية سلطة، هناك كثير من الأمثلة يكون السماح فيها بوقوع النتائج الطبيعية لسلوك طفلك هى أفضل طريقة للتعلم. إذا لم يتناول ولدك طعامه الآن فإنه سيجوع فيما بعد. وإذا لم تذاكر ابنتك دروسها فإنها لن تنجح فى الاختبار. وإذا لم يحافظ طفلك الأصغر على درجات مقبولة، فإن المدرب لن يسمح له بالانضمام إلى الفريق، وإن استعار الطفل بعضاً من أغراض أخته، ولم يعدها فى نفس الحالة التى أخذها بها فسوف تأبى أخته إعارته أى شئ آخر فى المستقبل.

عن طريق سماحك للنتائج بأن تحدث فإنك تجعل طفلك مسئولاً عن أفعاله. إنك لست شخصاً سيئاً يغضب ويعاقب ويعنف بل يمكنك حتى أن تكون متعاطفاً ومؤيداً ومدعماً، لكن طفلك سيفهم المغزى: تحدث الأشياء السيئة عندما يتصرف بطرق معينة، وعن طريق منع النتائج من الحدوث فإنك تمنع طفلك من التعلم وتزيل جميع حوافز تغيير السلوك.

أحياناً يكون من غير المعقول أن تسمح لنتائج معينة بأن تحدث، لايمكنك أن تخاطر بأن يتعلم طفلك بواسطة النتائج الطبيعية أن يبتعد عن مسار السيارات فى الشارع أو ألا يلعب بأعواد الثقاب، فقد يكون الدرس مهلكاً! وبالنسبة لمثل هذه المواقف وغيرها من المواقف التى يجب ألا تقع فيها النتائج الطبيعية، أنت بحاجة إلى صنع نتائج لسوء السلوك. القواعد التالية ستساعدك على صنع نتائج فعالة وعادلة:

١- يجب أن تكون النتائج منطقية وعادلة. قارن قسوة العاقبة بقيمة الخطأ، إذا تأخر طفلك نصف ساعة فى العودة إلى المنزل، فالعاقبة المعقولة هى أن يصل غداً مبكراً نصف ساعة، ليس من المنطقى أن يحرم من الخروج لمدة أسبوع. او ليس من المنطقى أن تحرم طفلك من الذهاب إلى السينما لأنه لم ينظف حذاءه وبالتالى تسبب فى

اتساخ السجادة- فليس هناك أى تناسب بين الأمرين. فى حين من المنطقى أن تجعل طفلك ينظف السجادة قبل أن يذهب إلى السينما.

٢- يجب أن تكون النتائج مرتبطة بالحدث. إذا ترك ابنك دراجته خارج المنزل تحت المطر، فإن العاقبة ستكون أكثر تأثيراً إذا كانت مرتبطة باستخدامه لدراجته. وليس باستخدامه للهاتف، عندما قام "كريم" بغسيل الأطباق بشكل سيئ للغاية لدرجة أنها كانت بحاجة إلى إعادة غسل، كان رد فعل والدته هو عدم مطالبته بغسل الأطباق مطلقاً بعد ذلك. تعلم "كريم" أن عاقبة القيام بمهمة بشكل ردئ هى عدم القيام بها مطلقاً. لماذا إذن يجب عليه بأية حال تحسين مهاراته فى غسيل الأطباق؟ وعندما جعلته والدته يعيد غسل الأطباق بنفسه أصبح أسلوبه فى غسلها بارعاً.

٣- يجب أن تحدث النتائج فى وقت قريب من وقت وقوع الحدث. الحرمان من مشاهدة التلفزيون فى نفس ليلة فقد الطفل لمعطفه، وليس بعد أسبوع من ذلك الفقد، فبعد أسبوع ستبدو العاقبة تعسفية جائرة ظالمة.

٤- يجب فرض النتائج بثبات واتساق، تلك على الأرجح هى القاعدة الأكثر صعوبة، ولكنها الأكثر أهمية أيضاً، إذا عرف أطفالك أنك غير جاد فى فرض النتيجة، فإنهم لن يتحفزوا لتغيير سلوكهم، إذا كان إبنك يركض فى أرجاء المطعم، فوضح له أنك سوف ترحل، ثم افعل ذلك بالفعل! سيكون عليك على الأرجح أن تخوض هذا الإزعاج مرة واحدة قبل أن يتوقف هذا السلوك، اعقد العزم على أن تكون جاداً متسقاً فيما تقوله وتفعله حتى عندما تكون متعباً، أو عند زيارة الأجداد، أو بينما تتحدث فى الهاتف. اختيار النتائج المعقولة مسبقاً -عندما تكون هادئاً ولست غاضباً- سيسهل عليك مساوقة أفعالك مع أقوالك.

٥- يجب أن تكون النتائج مفهومة لك مسبقاً ولأطفالك. يمكنهم عندئذ أن يتحملوا مسئولية أفعالهم، وتتحرر أنت من ضغط صنع نتائج معقولة بينما تكون متوتراً أو غاضباً، تم تحذير "حسيب" البالغ من العمر ثمان سنوات من عدم اللعب بالكرة بالقرب من المنزل لكى لايكسر النافذة، وعندما سمعت والدته صوت كسر الزجاج الذى لايمكن أن تخطئه الأذان، شعرت بالغضب الشديد، ولو أنها كانت مضطرة لصنع عاقبة فى حينها، لربما كانت هددت قائلة "سأضربك بشدة!" لكنها كانت قد أخبرت "حسيب" مسبقاً أنه إذا كسر زجاج إحدى النوافذ، فإنه سيدفع ثمنه من مصروفه، وإذا لم يكن مصروفه

كافياً، فسيكون عليه أن "يكسب" المال الإضافى من القيام ببعض المهام المنزلية فى عطلة نهاية الأسبوع، لم يكن "حسيب" بحاجة إلى النقاش أو التفسير، ولم تكن والدته بحاجة إلى التذمر أو التهديد.

٦- يجب أن تكون النتائج منطقية فليس من المنطق أن تتوقع من طفلك غسيل الأطباق لمدة شهر كامل لأنه نسى غسلها فى إحدى الليالى.

٧- الاحترام فى المعاملة فعامل طفلك بالطريقة التى تحب أن يعاملك بها الآخرون. فعندما تهذب طفلك.من المهم أن تحفظ كرامتك وكرامته خلال تلك العملية. فعلى حد قول "سوزان بيلى" يجب أن يكون هدفك هو "تغيير السلوك غير المرغوب فيه بدون جرح كرامة الطفل أو دفعه إلى الشعور بالحزن"

٨- يجب أن يفهم طفلك عواقب سلوكه، فطفلك يعرف أنه إذا كتب على الحائط بألوانه فإنك ستأخذها منه. وعندما ترتبط العواقب بالسلوك بشكل منطقى ويتم احترامها سيكون أسهل على الطفل أن يعى السبب فى حدوث تلك العواقب.

٩- يجب أن يختار الطفل سلوكياته، فعندما يدرك أن كل سلوك يترتب عليه عاقبة بعينها، سوف يكون قادراً على اختيار سلوكياته، ويمكنك توضيح عواقب سلوك طفلك باستخدام عبارات "إذا... إذن" على سبيل المثال "إذا شاهدت هذا البرنامج إذن لن يتسع لك الوقت لممارسة اللعب قبل أن تذهب للفراش"

فالسماح لأطفالك بتجربة عواقب أفعالهم يعلمهم تحمل مسئولية ما يفعلونه. وتحمل تلك المسئولية يبنى تقدير الذات لأنه يمنحهم قدراً من السيطرة والتحكم، إنهم لايتعرضون للهجوم أو التقريع، وليسوا مضطرين إلى الشعور بالذنب.إن علاقتهم معك لاتسير على خط مستقيم. إنك تقبلهم وتهتم بهم رغم ارتكابهم الأخطاء.

وأنا أود إضافة بعض النقاط الأخرى أولاً: لاتبالغ فى الأمور التى لاتستحق، فإن لم يكن الأمر مهماً، تجاهلة فبإمكانك أنت وطفلك استغلال الوقت بشكل أفضل. بمعنى آخر إن كان الأمر تافهاً فلاتشغل بالك به.

ثانياً: سامح وانس! فبمجرد أن تتعامل مع إحدى المشكلات أنساها بالمرة، فلاتصر على إثارة هذا الموضوع كلما ارتكب طفلك خطأ حيث ينبغى أن يشعر طفلك بأنه يستطيع اللجوء إليك إذا ماواجهته مشكلة. إنه ينبغى أن يكون واثقاً أنه مهما فعل (وهو قد يفعل أموراً جسيمة فى بعض الأحيان) فإنك ستظل تحبه وتدعمه. فطفلك نفسه هو

مايعنيك وليس سلوكه. لذا فإنها فكرة سديدة حقاً أن تسترجع بعض الأمور الخاطئة التى فعلتها فى صغرك!

وأخيراً لاتفقد حسك الفكاهى ففى بعض الأحيان تكون ضحكة من القلب هى كل مايستلزمه الأمر لمعالجة إحدى المشكلات.

### ٢- قوة الأباء

أيا من كنت سيظل والداك (أو الأفراد الذين ربوك ونشؤك) هم الأفراد الأكثر أهمية فى حياتك. هذا لأنهم يمارسون التأثير القوى على ما تشعريه تجاه ذاتك. لقد أوضح لك صراعك الخاص من أجل تحقيق تقدير جيد للذات كيف أن كثير من الأصوات الشاجبة التى تحملها بداخلك هى الأصوات التى سمعتها فى طفولتك. إن المخاوف ومشاعر العجز التى تتصارع معها اليوم كانت معك منذ سنوات طفولتك الأولى.

والداك هم اللذان قاداك إلى رؤية نفسك غبياً أو ذكياً، فعالاً أو عاجزاً، عديم القيمة أو جديراً بأن تحب. ووالداك هما من ترغب فى إرضائهما، الحاجة إلى استحسانهما هى حاجة فى غاية القوة، بحيث قد يستمر دافع القبول الأبوى حتى بعد وفاتهما بفترة طويلة.

حاول أن تتذكر ما الذى كنت تريده من والديك. هل أردت صفحهما، أم اهتمامهما وتقديرهما أم إعجابهما؟ ما الذى يعنيه لك اليوم تقدير والديك لحقيقة ذاتك: حدودك، وقدراتك الخاصة، وأحلامك؟

ربما لن تنال أبداً هذا التقدير من والديك، وسيكون عليك أن تتعلم منح نفسك هبة القبول، ولكن يمكنك أن تمنح تلك الهبة لأطفالك، عندما تمنحهم هبة القبول، عندما تراهم وتقدر قيمتهم بحق، فإنك تقدم لأطفالك درعاً نفسياً يحميهم طوال حياتهم.

"شاكر" فى السنة الخامسة، يصفه معلموه بأنه لامع ومبدع فهو ممتاز فى المواد الأساسية، ويستمتع بالمدرسة ماعدا حصة التربية الرياضية والتي تعد بالنسبة للأطفال غير الرياضيين إهانة حيث يتحكم "عادل" و"حازم" و"طارق" وهم أصدقاء "شاكر" فى الكرة بسهولة أما "شاكر" يهرب من المواجهة فهو إما أن يسرف فى الشراب الكحولي، وإما أن يضع ذلك جانباً فى رأسه وإما أن يفقد توازنه، ويقع على أرض صالة الألعاب الرياضية، وفى صباح يوم الثلاثاء يصاب "شاكر" وعلى أثر الإصابة يشعر بالضيق، فيستمر فى البيت باقي الأسبوع.

ومن أفضل أصدقاء "شاكر" "كريم" ولسوء حظ "شاكر" يتم تكريم "كريم" لرشاقته وخفة حركته، وهو لا يشعر بالإهانة عندما يلتحق بفصل المتفوقين الرياضيين.

وعندما يعلن المدرب أنه سوف يرفع العلم لبدء منافسة بين المدارس الابتدائية يهمس "كريم"لـ "شاكر" أنهم سيضطرون إلى مشاركتنا، ويهمس ثانية أنه يفضل الموت على ذلك، بالرغم من فهم "شاكر" بأن "كريم" يستطيع إقناعه بأن لعبة كرة القدم على عكس باقي الألعاب التي يلعبونها في الصالة لا تتطلب في الحقيقة التناسق، فقط يجب أن تكون قادراً على الجري والتعاون مع أعضاء الفريق، وتمرير الكرة والمشاركة في بناء وتنفيذ خطة للتعامل مع الفريق الآخر، وبالفعل تستطيع عمل ذلك.

يشجع والد "شاكر" الذي يعتقد أنه من الأفضل له أن يكون رياضياً قوياً من خلال التدريب، والمحاولات المستمرة لأنه يملك القدرة والكفاءة على ذلك، ويبدأ "شاكر" يتذمر من التدريب مع "كريم" بعد انتهاء اليوم الدراسي، ويرغم أنفه يهيج، ولا يتمتع بالتدريب الذي ينظمه "كريم" ومما يزيد من دهشته أنه يتحسن ببطء.

يجئ اليوم القدري حينما يصل "شاكر" ووالده و"كريم" للملعب ويجدون مجموعة من الأولاد يبدءون قرعة كرة القدم، ويتنافسون مع بعضهم البعض على الأرض، وفي الحال يتجمد "شاكر" إثارة واهتياج، ويتحول إلى فزع، ورهبة في النفس، يمسك "كريم" كرة ويقذفها لـ "شاكر" فيحاول "شاكر" مسكها بأصابعه ليمررها، ويلف "شاكر" الكرة فتعمل فقاقيع في الهواء ساقطة على الأرض بعشرة أقدام من "كريم" يحاول الأب إعطاء "شاكر" أفكاراً أخرى دقيقة، ولكن "شاكر"لا يستطيع سماعه بسبب صغر أذنه.

ينهي "شاكر" بالقرب من نهاية تمارين جريه ماسكاً كرة واحدة فقط، ولا يحرز أي تمرير للآخرين، تألم والده بسبب نظرة الإهانة والإذلال التي كانت في وجهه عندما انتهى التدريب فاستدار لـ "شاكر" قائلاً: تعرف أنني أعتقد أنك قمت بعمل حقيقي ورائع هنا، بالرغم من أنه لم تصب تمريراتك الهدف بدرجة مطلقة لكنك تمتلك ذراعاً قوياً فأنت تعمل دائماً بدقة، هذا ليس صعباً، أعتقد في الحقيقة أنك يجب أن تفخر بنفسك، أنا متأكد أنك ستكون فريقاً العام القادم وتكون عضواً بارزاً فيه، فربما يكون هذا الوقت ليس لديك الاستعداد الكافي لذلك.

تتحدث عن ماذا يا والدي؟ لم أكُونْ فريقاً هذا العام ولن أكَونُهُ العام القادم أيضاً، ولا أعتقد أنني حتى سأحاول.. دعنا نواجه ذلك "أنا فاشل" ينظر الأب بنظرة حزينة،

ويستجيب له بالقول "لا داعي للكلام" لا تدع نفسك تفكر هكذا؟ أنا أقول لك أنت أنجـزت بالفعل اليوم شيئاً حقيقياً، فعندما كنت أركز معك كنت أجدك جيداً مثل الباقين تمامـاً، لا أريد رؤيتك تهز رأسك هكذا، يجب أن تخبر نفسك أنك كنت حسناً، وستكون أحسن فـي المرة القادمة.

لدى والد "شاكر" أهداف جيدة، فهو قد رأى مشاعر "شاكر" قد جرحت، وأراد أن يساعده لكي يشعر بالتحسن، وأن يفعل ذلك بطريقة صحيحة، اختار أن يدعم تقدير ابنه لذاته في ضوء التفكير الإيجابي- مثل كثير من الآباء الذين ينظرون بشكل تفاؤلي إلـى إيجابيات وسلبيات أطفالهم.. رد "شاكر" بأشياء لطيفة Nice وكلمات وعبارات تحتـوى على أمل تغيير أفكاره، واستبدالها بأفكار تدعوا إلى التفاؤل والفخر، ولكن فكرتـه عـن نفسه أعطت عكس النتائج الموجودة "فشاكر" ليس مخلوقاً سهل الخداع، وبالتـالي أدى اتجاه الأب إلى انخفاض توجه "شاكر"للمستقبل، وبدأت تنخفض لديـه مـصداقية هـذه العملية.

وفي هذا الشأن يمكن القول أنه ينبغي أن ينشأ الأطفال في جو عقلاني يتعلمـون أن يفكروا تفكيراً عقلانياً، وأية معرفة مشوهة أو معتقد خاطئ، ينبغي أن يتحرروا منه في وقت مبكر. على سبيل المثال عندما يفكر الطفل بعبارات مثـل "لقـد فـشلت مـرة، وينبغي ألا أحاول مرة ثانية" أو إذا صرخ أحد عليك، فهذا لا يعنى أنك شخص لا قيمـة له، أو شخص سيئ، ينبغي أن نوضح للأطفال أن سلوكهم قد يكون أحيانا غير مناسب، أو أن الكبار قد يكونون أحياناً في حالة مزاجية غير جيـدة تجعلهـم يتـصرفون مـع الآخرين-لاسيما الأطفال- بشكل غير مناسب، وينبغي تعليم الأطفال أن تقدير الذات ليس ثابتاً، وأن الشعور الطيب أو غير الطيب هو شعور طبيعي متوقع. وإذا أبديت اهتمامـاً بتدريب طفلك على التفكير المنطقي فسوف تدرك أن قدرته على الفهم أعلى ممـا كنـت تتوقع.

ويتعزز تقدير الذات أيضاً على نحو مباشر عندما يشعر الأطفال بأنهم متقبلـون في محيط آمن واضح الحدود، مقنن المعايير، مشجع، وغير ناقد، فإذا حصل الطفل على نتائج أكاديمية غير جيدة، فإن الاتجاه الذي تحمله نحو ذلك هو أمر بالغ الأهميـة، وأن الدعم العاطفي ضروري، لأن الطفل يحتاج إلى الشعور بأنك إلى جانبـه، بـدلاً مـن أن تكون مصدراً آخراً للنقد واللوم، ومن جهة أخرى يقلل كثير من الآباء من أهمية التأثير

السلبي لكثرة سماع الأطفال نقد الآخرين، مع أن نقد أو تحقير مهنة معينة، أو عرق، أو مذهب يطور لدى الأطفال مشاعر سلبية، أما ما يساعد فى تكوين شعور عـام بالتقبـل للذات وللآخرين هو التحدث بصورة إيجابية عن الآخرين.

ورغم أن بعض الآباء يصعب عليهم التعبير عن مشاعر إيجابية، فإنهم يجب أن يكثروا من إظهار تعاطفهم التلقائي مع أطفالهم، لأن التعبير الواضح عن الحب من خلال تعزيز تقدير الذات، يجب ألا يتم فقط عندما يسلك الأطفال بشكل جيد، أو يقومون بإنجاز ما، إذ من المفيد جداً التعبير الواضح عن النزعة التفاؤلية، والنظر إلى الجانب المشرق من الأشياء لنفسك ولأطفالك. ولكي يتعلم الطفل أن يكون متفائلاً يجب أن يعيش في جو يركز على جوانب القوة وليس على جوانب الضعف.

ويمكن أن يكون الأبوان مؤثرين إذا حافظا على نغمـة دافئـة ومتفائلـة بقـدر الإمكان، أما إذا كان أحدهما سلبياً فسوف يضفي جواً من الكآبة على الشعور بالـدفء الذي نتحدث عنه. إن كل فرد في الأسرة يستفيد عندما يساعد الوالدان أحدهما الآخر فى الشعور بالسعادة، وفى إعطاء جو من التقبل، إذ ينبغي أن يشعر جميع أفـراد الأسـرة بأنهم في قارب واحد يعملون للوصول إلى هدف مشترك من الدعم المتبادل.

وفى هذا الصدد يتفق علماء النفس بوجه عـام علـى أن التجـارب والخبـرات المبكرة أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة يكون لها تأثير كبير في نمـو تقـدير الـذات، والأسرة هى العامل الأساسى فى التنشئة الاجتماعية فهي تـزود الطفـل بالمؤشـرات الاستهلالية بخصوص ما إذا كان مقبولاً أو غير مقبول، أو غير محبوب، جدير بالثقة أو غير جديراً بها، فالصورة المبدئية لذاتنا تتحدد معالمها بتعليقات آبائنا عنا، فعندما كنـا صغاراً كنا نرى أنفسنا بنفس الطريقة التي يرانا بها آباؤنا، وكما يقول "شاكر قنديل" ما يصدر عنا من تعليقات وآراء بخصوص أبنائنا يصبح أساس لصورتهم الذاتيـة والتـي تؤثر بدورها على جميع جوانب حياتهم.

إن بناء السمات الدالة على تقدير الذات فى مرحلة مبكرة من حياة الطفل مسألة جوهرية، لأن تقدير الذات لدى الطفل هو الذى يحدد كيف يتعلم فى حياته، وماذا يـتعلم. فالأطفال الذين لديهم تقدير عالٍ للذات يرغبون فى التعلم وينسجمون مع الآخرين بشكل جيد، ويستمتعون بالتحديات الجديدة، ولديهم دافعية عاليـة، كمـا أن هـؤلاء الأطفـال يصبحون متفوقين يستمتعون بنجاحهم وإنجازاتهم.

وفى هذا الصدد فإن تقدير الذات يتشكل منذ عهد الطفولة وفقاً للتجارب التي يتعرض لها الطفل بصورة متكررة، فإذا ما كانت هذه التجارب قاسية ومؤلمة مثلاً (اعتداء بدني أو نفسي أو جنسي متكرر أو حرمان أو إهمال عاطفي فيتكون لدى الطفل انطباع سلبي كبير عن ذاته مصحوباً بمشاعر الخوف والخجل والجبن والتردد مع الكآبة، وعدم الثقة بالنفس أو بالآخرين، ونقص الدافعية، وربما الفشل المتكرر في أي أمر يقوم به.

وبعض الوالدين يسهمون فى تكوين الانطباع السلبي للطفل نحو نفسه من خلال تعاملهم معه. فبعض الآباء يبادرون بانتقاد وتأنيب ونعت أبنائهم بصفات سيئة، ويعمدون إلى ضربهم وإذلالهم لأقل خطأ معتقدين أن هذا هو الأسلوب المثالي في التربية، ولكنهم لايدركون أن تصرفهم المكرر هذا يعوق بناء شخصية الطفل، ويترك انطباعاً بأنه غير محبوب ولا يصلح لشئ، وأنه فاشل ويختلف عن الآخرين. فأسوأ شئ يمكن أن يفعله أب هو أن يعمد بصورة متكررة إلى ضرب وإهانة الابن. وفي نفس الوقت نعته بصفات قاسية كالفاشل أو لايصلح لشى، بليد، قبيح، كريه أو ماشابه ذلك، فتكرار هذه النعوت عندما يكون الطفل فى حالة نفسية سيئة قد تنطبع ويؤمن بها عقله الباطن الذي يعمل أن يكون الفرد كما نعت به تماماً فى المستقبل.

وفى هذا السياق يحتاج الطفل فى استكشافاته إلى نوعين من المساعدة:

١- يحتاج إلى التشجيع والنصح والتوجيه أو المكافأة، وإلى كبح الجماح.

٢- ويحتاج أيضاً إلى الشعور بأنه مقدر، فالطفل الذي لا يظهر له أبواه قدراً كافياً من الحب لا يمكنه أن يتعلم بفاعلية من تعليمهم، أو من قدرتهم،ويبدو كما لوكان لا يثق فى نصحهم أو لا يثق فيهم كقدوة، فينفر منهم،طالما لا يراعون احتياجاته ورغباته فى الحياة،بل إن شعور الطفل بأنه موضع تقدير ومحل استجابة مع نموه له تأثير حيوي على ما يوريه من ذكاء فى مراحل تالية من حياته.

إن الآباء الذين يفهمون أنفسهم بالغريزة، ومن ثم يفهمون طفلهم يمكنهم أن يقدموا له بدقة ما يحتاج من عون وتوجيه على النحو الذي يجعل عملية الاستكشاف جد مرضية بالنسبة له، إنهم يشجعون استكشافاته، ويبعدون عنه الأشياء التي قد تؤذيه، أو التي قد يصيبها بتلف، وبقدر ما يحتاج من مساعدة قليلة يقدمونها إليه، وإذا نجح يكافئونه بالحب، إنهم يكبحون جماحه عندما يكتشف قواه الجديدة حتى لا يلحق بنفسه

أذى أو يتصرف تصرفاً تخريبياً. وإذا كانت هذه هي مجموعة الاستجابات التي تقابل قدراته، تعلم الوثوق فى تقديراته، وتعلم الشعور بالرضا فى مواجهة المواقف التي لم تحل وفى محاولة حلها. وهذه الاستجابات تقوى عموماً الشعور الذي سبق أن اكتسبه فى سياق كهذا بما يتيح تجاوبه مع العالم وإشباع لمبادرته.

ولقد توصل الباحثون إلى أن الأحكام التي يصدرها آباؤنا يظل تأثيرها ساري المفعول حتى بعد أن نصبح كباراً. كذلك أشارت الأبحاث إلى أن الطريقة التي يتم بها تربية الأطفال تؤثر بشكل كبير على تقدير الذات. فالآباء الذين يتمتعون بتقدير ذات عال يقومون فى الغالب بتنشئة أطفال يتمتعون بتقدير مرتفع للذات. فى حين أن الآباء ذوو التقدير المنخفض للذات يقومون فى الغالب بتنشئة أطفال ذوى تقدير منخفض للذات.

وتوصلت البحوث إلى أن الأمهات اللاتي يتسمن بالقسوة والانفعال والعدوانية يكون لديهن فى الغالب بنات يتسمن بالتعاسة والاكتئاب، وفى حالة زيادة هذه الصفات يصل الطفل إلى حالة تعلم العجز، وهى الحالة التي يدرك عندها أن صفاته غير مؤهلة لكسب احترام الآخرين. فى حين أن الأمهات اللاتي يتمتعن بالاستقرار النفسي يقمن فى الغالب بتنشئة بنات محبوبات واجتماعيات وقادرات على التكيف بشكل جيد، ويدركون دوماً أنهم يمتلكون مؤهلات شخصية قادرة على التحكم فى الأمور. وفيما يلى بعض السلوكيات الوالدية التى ترتبط إيجاباً بتقدير الأطفال لذاتهم :

- توقعات وآمال عالية وموضوعية فيما يتعلق بالسلوك والأداء.
- وضع معايير للسلوك يتعين الالتزام بها والتي تعد عادلة ومقبولة ومناسبة.
- إعطاء التوجيه والإرشاد والتقييم بخصوص الأداء الذى يقوم به.
- المحيط والسياق الآمن للطفل.
- معاملة الأطفال باحترام وثقة.
- الحنان ومشاركة الأطفال في الأنشطة التي يقومون بها (الاجتماعية والانجازية)
- عدم انتهاج أساليب القهر فى التربية مثل سحب الامتيازات أو العزل المؤقت.
- معاملة الأطفال بأسلوب ديمقراطي مثل أخذ وجهة نظرهم بعين الاعتبار عند اتخاذ القرارات كتحديد وقت النوم، ووضع خطة للأسرة.

ومن ثم فإنه عند تقييم ممارسات الآباء ممن لديهم أطفال ذوو تقدير ذات مرتفع، بحثاً عن أساس تقدير الذات المرتفع، نجد أن القواعد والحدود الواضحة والحرية

المقننة تؤدى إلى ارتفاع تقدير الذات لدى الأطفال، ويرى البعض أن الأطفال الذين تربوا في بيئة تم تحديد الحدود المسموح بها بشكل جيد تؤدى بهم إلى الشعور بشكل أفضل بأنفسهم من هؤلاء الذين تربوا فى بيئات متساهلة غير منطقية، أو أماكن أكثر تسلطاً وعقاباً، وتقيداً بالقواعد.. ومن ناحية أخرى قد يرجع ذلك إلى أن معظم التلاميذ يريدون إرضاء الكبار المسئولين عنهم، وعندما يفهمون القواعد والإجراءات يتصرفون بطريقة ملائمة، وينمو لديهم مشاعر إيجابية نحو أنفسهم، ويحصلون على تغذية راجعة أكثر إيجابية.

وفى هذا الشأن يؤكد "سميث" على أن تزويد التلاميذ بالتغذية الراجعة الإيجابية تنمى لديهم دافعية أكثر، ويحققون أداء أفضل، ويستطيع الآباء إعطاء تغذية راجعة إيجابية عن طريق توجيه الانتباه إلى الصفات والسلوكيات التي يودون تعزيزها بدلاً من تركيز الانتباه على السلوك السيئ، والأخطاء التي تعزز مفاهيم الذات السلبية، وأحياناً تتكون مفاهيم الذات السلبية عن غير قصد من خلال التعليمات والسخرية، فاستخدام الألعاب أو المزاح المرتبط بالجانب الجسماني أو المظهري قد يكون له تأثير مدمر على التلميذ الحساس ولكن من الطرق الجيدة فى تغيير السلوك إظهار الجانب الأفضل في التلميذ حتى يخرج الفرد ما بداخله، ومن دواعي ذلك أيضاً أن التلميذ الذي يتلقى تغذية راجعة إيجابية تجعله بالتدريج يرسب أفكاراً جديدة داخل عالم إدراكاته، وتبدأ الأفكار القديمة تتلاشى، وتوجد هذه العملية المستمرة المرونة فى الشخصية الإنسانية، وتسمح بالنمو النفسي السوي.

وفى هده الحالة نستطيع تشكيل تقدير الذات(١) لدى أطفالنا بدعمهم وتقديرهم وقبولهم كما هو، ونستطيع تعزيز تقدير الطفل بذاته من خلال:

- قبوله كما هو، والاهتمام به، وحبه بلا شروط، ولمسه بعطف (اللمس حاجة إنسانية أساسية) واخبره أنك تحبه وعانقه وابتسم له كثيراً.
- تلبية متطلباته الأساسية (فتذكر دائماً أننا حينما نكون صغاراً نعتمد كلية على الآخرين لتلبية احتياجاتنا).
- لتجعل تغذيتك الراجعة له دقيقة وإيجابية، حيث يتم الثناء على السلوك الطيب، بما يجعل الطفل مسئولاً عن أفعاله وسلوكياته.

---

(١) تكون لدينا فراشات حينما نطعم اليرقات، وليس عندما نلصق أجنحة فوقها"

- برهن لطفلك على أن كل يوم ملئ بالتجارب الممتعة والجميلة وعليك أن تبدى ثناءً وتقديراً صادقاً على كل تجربة جيدة.
- دع طفلك يكتشف نفسه من خلال إرشادك له، ولا تجعل منه إنساناً آلياً أو مقلداً لك بلاوعي أو تفكير.
- ساعد طفلك على أن يمتلك شعوراً بالقدرة على تحقيق وإنجاز الأشياء بأقل أو بلا مساعدة أو إرشاد من أحد.
- احمل طفلك على أن يحسن من ذاته مع كل حدث، وألا يضع نفسه فى مقارنة مع الآخرين، ربما يكونون أكثر منه جمالاً وذكاءً وثراءً. فهذه مقاييس خاطئة للنجاح، إذ أنها تجعل الفرد ككل لا يشعر سوى بأنه مثل الخاسر، أما الفائز فهو ذلك الفرد الذي يبذل قصارى جهده من أجل نفسه ومصلحته.
- معاملته باحترام، والإنصات له وفهمه، ومنحه اختيارات (فيحتاج الأطفال لأن يشعرون أنهم يملكون بعض السيطرة والتحكم على ما يحدث لهم)
- تشجيعه ودعمه وتعزيزه، وعقد أمال واقعية عليه.
- تشخيص أوجه تفرده، وتحميله المسئولية، والسماح له بالتعبير الحر عن آرائه، والمشاركة فى صنع القرارات، واحترام رغبته فى أن يعطى صوته فى التخطيط وفى صنع القرارات بما يتناسب مع سنه ونضجه، وهذا يجعل الطفل أكثر ثقة فى ذاته.
- قضاء الأفراد المهمين فى حياته وقتاً معه.
- عرفه معنى حياته، واحتفِ بإنجازاته، وتكلم معه عن تاريخ الأسرة.
- حاول أن تتيح له الفرص لمعايشة تجارب وتحديات جديدة وساعده على المخاطرة.
- شجعه على ممارسة هوايات وتنمية اهتمامات جديدة.
- حاول أن توطد صداقاته بالأطفال الآخرين.
- اجعله يشعر بقدرته على الإنجاز بتحميله بعض المسئوليات التى يقوم بها بالقرب من المنزل، أو من أى راشد يتعامل معه.
- لاتقوم بكل شئ بالنيابة عنه، ولكن ساعده إن احتاج ذلك من خلال تشجيع الطفل على الاستقلالية بإعطائه فرصاً كي يجرب إمكاناته وقدراته بحيث تكون الأنشطة

التى يمارسها آمنة وواقعية ومناسبة لسنه،ولا تعرضه للأخطار مما يجعل الطفل أكثر ثقة ومبادأة.

- كن متعاوناً مع إدارة مدرسته وتحدث كثيراً إلى معلمه.

**٣ـ الأباء كمرايا**

إنك أنت العالم بأسره بالنسبة لطفلك: مصدر كل الراحة والأمان وطارد المخاوف والآلام. إنه يعرف منك ذاته في كل ساعة يقظة يعيشها. إنك أنت المرآة التي تبين لهذا الإنسان الجديد من هو. يعرف الطفل من ابتسامتك أنه مسروز، ويعرف من لمستك أنه آمن. ويعرف من استجابتك لبكائه أنه فعال ومهم. تلك هي الدروس الأولي حول قيمته، وأساس بناء تقدير الذات لديه. والأطفال الذين لا يتم منحهم الحب والراحة، أو حملهم، أو التحدث إليهم، أو أرجحتهم، يتعلمون دروساً أخري بشأن قيمتهم. يعرفون أن بكاءهم لا يجلب لهم الراحة، يتعلمون العجز. يعرفون أنهم لا أهمية لهم. وتلك هي الدرروس الأولي في ضعف تقدير الذات.

وبينما يتقدم الأطفال في العمر، يحصلون علي مرايا أخري توضح لهم من هم المعلمون، والأصدقاء، والمربيات سيؤدون جميعاً هذا الدور، ولكن الطفل سيعود إلي انعكاس مرآة والده لهذا الإحساس بالأهمية، والقيمة الأساسية.

تقديم مرآة إيجابية لأطفالك لا يعني الموافقة علي كل شيء يفعلونه أو أن تسمح لهم بإدارة شئون الأسرة، هناك طريقة لتربية أطفال اجتماعيين، ومنطقيين، وعقلاء، وأصحاب تقدير ذات مرتفع، ومن أشكال مرايا الآباء مايلي:

**أ ـ انظر إلي طفلك..**

ليس من السهل أن تري طفلك حقاً إن رؤيتك محجوبة بآمالك ومخاوفك. ربما يذكرك ابنك بنفسك أو زوجتك أو أي طفل آخر. إن لديك آراء بشأن ما يجب أن تكون عليه ابنتك، وبشأن ما تأمل أنت أن تكون عليه. إنه تحد، ولكن عندما تكون قادراً علي أن تري ابنك بطريقة صحيحة دقيقة، فإنك ستكافأ بعلاقة أكثر إمتاعاً، مع توقعات أكثر منطقية وعقلانية، وصراعات أقل. وبذلك ستسهم في تنمية تقدير الذات لدى طفلك.

وفى ضوء ذلك فإن الرؤية الصحيحة لأطفالك تبني تقدير الذات بأربع طرق:

١ – تكون قادراً علي التعرف علي قدراتهم ومواهبهم الفريدة: علي دعمهم، وتشجيعهم، ومساعدتهم علي معرفة ما هو مميز في أنفسهم.

٢- تكون قادراً علي فهم سلوكهم في سياق ذواتهم وشخصيتهم: عدم إساءة تفسير الحياء الطبيعي علي أنه فتور أو برود، أو تفسير الحاجة إلي الخصوصية علي أنها رفض. حتي السلوك السلبي يكون أكثر قابلية لفهمه والتنبؤ به عندما نراه في سياقه الصحيح.

٣- رؤية أطفالك بطريقة دقيقة صحيحة تساعدك علي التركيز علي تغيير السلوك الذي يكون من المهم تغيره مثل السلوك المضر بهم، أو السلوك الذي يعزلهم اجتماعيا، أو السلوك الذي يمزق العائلة.

٤- الأطفال الذين يشعرون أنهم موضع اهتمام وفهم من والديهم يستطيعون أن يكونوا صادقين: مثل هؤلاء الأطفال لا يضطرون إخفاء أجزاء من ذاتهم لمقابلتهم بالرفض: إذا كنت تستطيع قبول جميع صفات طفلك، الطيبة والسيئة : فيستطيع طفلك أن يتقبل ذاته.هذا هو حجر الزاوية للتقدير الجيد للذات.

**تمرين: من هو طفلك؟**

هذا التمرين سوف يساعدك علي النظر إلي طفلك وفهم ما تكتشفه فيه.

١- علي مدار أسبوع اكتب وصفا لطفلك. تخيل أنك تكتب هذا الوصف لشخص لم يلتقِ به أبداً من قبلُ (صديق دراسة قديم لك مثلاً) احرص علي وصف جميع النواحي: جسدياً أو اجتماعياً وفكرياً وعاطفياً. كيف تتصرف ابنتك في المدرسة؟ ما الذي يجعل ابنك غاضباً أو سعيداً، أو مثابراً ما الذي يتفوق فيه؟ ما الذي لا يجيده مطلقا؟ كيف يلبي طفلك احتياجاته: احتياجه إلي الأمن والاهتمام، والحب؟ ماذا في طفلك تجده صعباً عليك؟ كيف يشبهك ابنك؟ كيف يختلف عنك؟ هل تبذل ابنتك ما في وسعها فيما يتعلق بالأداء الأكاديمى؟ هل تفضل النظام أم الفوضي؟ هل تستمتع بالموسيقي؟ أم الرياضة أم الرسم، أم الكتب أم الرياضيات؟

اكتب وصفاً تفصيلياً قدر استطاعتك، وأضف إليه علي مدار الأسبوع سوف تجد نفسك تفكر في طفلك بطريقة أكثر دقة عما كنت منذ مولده، ربما تكتشف سمات لم تلاحظها أبد من قبل، أو تغير رأياً سابقاً كنت متمسكاً به، اكتشفت إحدي الأمهات أنها مازالت تري ولدها صاحب الست عشر سنة علي أنه "مغيب عقلياً" أو "فاقد لعقلة" عندما كان عمره أثني عشر عاماً، كان دائماً يترك الباب مفتوحاً عندما يخرج من المنزل أنه ينسي غدائه في الحافلة دائماً وجواربه في الملعب أو يقوم بواجبات غير مقررة في

المدرسة، وعندما كتبت خطابها أدركت كم تغير، أصبح مسئولاً في المنزل ويحصل علي درجات مقبولة في المدرسة، وأصبح لدية أصدقاء متميزين، لم يكن مطلقاً صاحب "حالة الفراغ العقلي" التي كان عليها في الثانية عشر.

لكي تضيفي إلي وصفك راجعيه مع أفراد أخرين يعرفون طفلك: مثل المعلمين أو الأصدقاء، أو أباء الأصدقاء، ربما تندهش (وتفرح) ببعض السمات التي لاحظها أخرون ولم تراها أنت أبداً في المنزل، ربما يصفون ابنتك كقائدة حقيقية أو فرد متميز في الفريق، ربما يصفونها علي أنها فتاه مفيدة، أو حساسة أو مرحه، إجعل هذا الوصف رحلة صيد لمواهب طفلك الثمينة، ابحث عن بذور القدرات. كن صادقا بشأن الحدود، والعادات المزعجة ومصادر الصراع.

٢- الآن استعرض الوصف وضع خطاً تحت الصفات الإيجابية والسلبية لطفلك. ستقوم بعمل قائمتين: الأولي: تحتوي علي جميع الصفات الإيجابية والمواهب والقدرات والاهتمامات ومناطق النمو المحتملة التي ترغب في تنميتها ودعمها. والقائمة الأخري تحتوي: علي الصفات السلبية، والحدود، والقيود، والمشكلات المحتملة، والعادات السيئة.

هذه قائمة جزئية مكتوبة عن "جين" لاعبة الجيمنازيوم البالغة من العمر "اثنى عشر" عاماً وصاحبة الشهرة الكبيرة بين صديقاتها.

| الصفات الإيجابية | الصفات السلبية |
|---|---|
| مرحه | مفرطة النشاط، لا يمكن أن تجلس ساكنة |
| مبدعة | سهلة الإحباط |
| عاقدة العزم | مهارات ضعيفة في الرياضيات |
| فنانة: الرسم، والصلصال | تتشاجر مع اخواتها |
| منبسطة، اجتماعية | غير مهتمة بالنظافة، كثيرة النسيان |
| منسقة للغاية، جيدة في الألعاب الرياضية | تتأثر بسهولة شديدة بالأصدقاء |

**ب- النظر لما هو إيجابي..**

أولا: انظر إلي قائمة الصفات الإيجابية واختر عنصرين أو ثلاثة عناصر تريد أن تقويها وتدعمها علي الفور. احرص علي أن تكون هذه الصفات نقاط قوة حقيقية، أو قدرات أو مناطق موهبة خاصة موجودة بالفعل في طفلك، وليست صفات كنت تتمني أن تكون فيه. وفي كل مرة تقوي فيه هذا السلوك (عن طريق المدح أو المكافأة أو منح

التقدير) تجعل احتمال أن يرغب طفلك في القيام به احتمالاً أكبر، تقوم بدعم الصفات الإيجابية وإليك ثلاثة أشياء يمكنك عملها لدعم الصفات الإيجابية.

١- لاحظ نماذج القدرة (المواهب، والمهارات والاهتمامات وما شابه ذلك) في كثير من الظروف المختلفة، كيف يظهرها طفلك في المدرسة؟ كيف يظهرها في البيت؟ أوضحها له. ربما لا يكون طفلك قادراً علي رؤية هذه القدرات بمفردة، أنك بتأكيد تحل المشكلات بشكل جيد" لقد نظمت الزهور كفنان حقيقي، أنها جميلة "الأمر يتطلب شخصا لديه كثير من التناسق والتوازن لكي يتسلق شجرة ويحرر الطائرة الورقية"

٢- ابحث عن مناسبات كثيرة لمدح طفلك. (ولا تنسي أن تمدح قدراته أمام الآخرين) سوف نناقش لغة المديح والثناء في جزء لاحق من هذا الفصل. اعرض أعمال طفلك أو ميدلياته، أو رواياته، احكي مشكلة، وكيف أنه حل هذه المشكلة. اذكر كيف أنه كان صبوراً، أو مبدعاً، أو مثابراً، أو مبتكراً. اجعل طفلك بطل القصة.

٣- امنح طفلك فرصة لإظهار قدراته بشكل متكرر، إنه يحتاج إلي فرص عديدة لتنميتها وإثباتها، وتقويتها، والإعتماد عليها. يحتاج الطفل إلي كثير من الممارسة والتمرين لكي ينمي أي قدرة أو مهارة، السباحة، أو القراءة، أو التفكير.

تلك الخطوات الثلاث سوف تدعم وتقوي السلوك الإيجابي. سوف يتعلم طفلك أن يقدر هذه المواهب ويري نفسه قادراً ومتميزاً فيها وحتي إذا كان طفلك متعثراً في مناطق أخري يظل قادرا علي الشعور بأنه علي ما يرام، لأنه متميز في أشياء اخري.

بعد تدعيم هذه السلوكيات لمدة أسبوعين، أرجع إلي القائمة واختار عنصرين أو ثلاثة عناصر أخري وقم بدعمها أيضاً، في القريب سوف تعتاد علي اكتشاف السمات الإيجابية المميزة في الحياة اليومية لطفلك، ولأنك تري طفلك بطريقة إيجابية، سيبدأ طفلك في رؤية نفسة بهذه الطريقة أيضاً. سوف تكون الأصوات الأبوية الداخلية – الأصوات التي تدعم تقدير الذات– دافئة بالمديح والاستحسان. وسيقوم طفلك بتنمية القدرة علي دعم تقديره لذاته.

**ج ـ النظر لما هو سلبي..**

كل فعل يقوم به أطفالك هو محاولة لإشباع حاجتهم، هذا صحيح سواء نجح السلوك في إشباع إحتياجتهم أم لم ينجح. سواء كان السلوك مقبول أو لم يكن. الطفل

الذي يفتعل مشاجرات مع إخوته، أو يتصرف بطريقة بغيضة، أو يتحدث كالأطفال الرضع، أو يتصرف بعدوانية، يحتاج الي شيء ما! قد يكون هذا الشيء هو مزيد من الأهتمام، أو ضغوط أقل، أو مزيد من التحدي. الطفل الجريء المغامر ربما يحتاج منك أن تضع حدوداً ثابته لسلوكه، لعله يحتاج الي إتخاذ المزيد من القرارات في حياته. والطفلة التي تتذمر أو تنتحب بإستمرار ربما تحتاج الي اهتمامك الكلي لمدة دقيقة مثلاً حتي تستطيع أن تعبر عما تريده حقاً وتشعر بأنك تستمع إليها. في كثير من الحالات إذا استطعت أن تحدد الحاجة التي يتم التعبير عنها، يمكنك أن تساعد طفلك علي إشباع حاجته بطرق أكثر ملاءمة.

جرب هذا التمرين، اسأل نفسك تلك الأسئلة الثلاثة لكل عنصر في القائمة السلبية :

١- ما الحاجة التي يعبر عنها هذا السلوك؟
٢- هل يمكنني أن أري صفة إيجابية يعبر عنها هذا السلوك؟
٣- كيف يمكنني مساعدة طفلي علي التعبير عن هذه الصفة وإشباع حاجاته بطريقة أكثر إيجابية؟

وصف أحد الآباء ابنته علي أنها "عنيدة ومتصلبة ومتسلطة" أولاً قام بالبحث عن الحاجة التي يعبر عنها هذا السلوك، رأي أن ابنته لديها حاجة شديدة للتحكم فيما يحدث لها، وبدلاً من أن يراها بالصفة السلبية "عنيدة وصلبة" فأنه أعاد صياغة سلوكها بطريقة إيجابية، لقد رأي طفلة مثابرة مصممة مستقلة لديها رأي قوي بخصوص الكيفية التي يجب أن تكون عليها الأشياء، وبعد بعض التفكير في الأمر، اختار ثلاث استراتيجيات لمساعدة هذه الطفلة علي التعبير عن استقلالها وإشباع حاجتها إلي السيطرة.

١- امنحها اختياراً كلما كان ذلك ممكناً (هل تريدين عمل الواجب المنزلي الأن أم بعد العشاء" يمكنك أن تشاهدي التلفزيون لمدة ساعة، حددى أنت ما ترغبين في مشاهدته)
٢- دعم الطرق الإيجابية المناسبة التي تعبر بها عن تصميمها واستقلالها (إنك تصرين بشدة عندما ترغبين في شيء ما، إني أحب هذا).
٣- أقر بمدي صعوبة تقبلها للإحباط (كان من الشجاعة المدهشة أن تواصلي المحاولة رغم أن الأطفال الآخرين أكبر منك سناً بكثير. إني حزين بحق إنك لم تستطيعين الانضمام إلي الفريق).

بالطبع لن تسير الأمور دائماً كما تريد لمجرد أنها عاقدة العزم، وفي بعض الأوقات سيتوجب عليها أن تتعاون مع الآخرين رغم استقلاليتها، ولكن الإحباطات والإخفاقات يكون من السهل قبولها عندما يشعر الأطفال أن آباءهم يعرفون حقيقة ذاتهم ويقبلونها، ويقدرون جهودهم ومالاقوه من صعوبات.

لاحظ والد "جامي" أنها تعاني وقتاً عصيباً في الجلوس والانتهاء من واجباتها المنزلية أو التدريب علي العزف علي البيانو، كانت دائمة التملل والعصبية، كان من الصعب عليها للغاية "أن تجلس ساكنة وحسب" مع نهاية اليوم الدراسي كانت تحتاج إلي الجري والانطلاق. وبدلاً من رؤية طاقتها علي أنها مشكلة، أدرك والدها أنها يمكن أن تكون مصدر قوة إذا وجهت في طريق إيجابي، إذا أتيحت لها الفرصة لنشاط فعلي بعد المدرسة ربما ستكون أكثر قدرة علي الجلوس والانتهاء من واجباتها المنزلية بعد العشاء، قرر والد "جامي" إجراء عدد من التغيرات للتأكد من إشباع احتياجات ابنته واستخدام طاقتها بطريقة إيجابية. قاما بتشجيعها على الالتحاق بفريق لكرة القدم بعد موعد المدرسة، حيث كانت طريقة لعبها المفعمة بالطاقة والنشاط موضع تقدير وثناء، ومنحها عن نجاحها في هذه الرياضة تقديراً أعلي وأفضل لذاتها ومزيداً من الثقة بنفسها. وتم السماح لها بالحصول علي فترات راحة كثيرة أثناء قيامها بالواجب المنزلي، حيث كان جلوسها لأكثر من ساعة يجعلها عصبية. لقد أصبحت تنجز أفضل بالفعل في وقت أقل لأنها كانت تصبح تركيزاً بعد فترة الراحة. وبدلاً من دروس البيانو، أصبحت "جامي" تأخذ دروساً في الطبل، وفي عطلة نهاية الأسبوع درس الجودو، وهناك تعلمت الإنضباط والسيطرة، بينما كانت تستخدم طاقتها بطريقة إيجابية أخري.

د ـ **سلوكيات يجب تجاهلها:** راجع مجدداً عناصر القائمة السلبية، هل بعض هذه العناصر هي بحق قضية ذوق، أم تفضيل، أم أسلوب شخصي؟ لا تضيع وقتك وجهدك في محاولة تغيير مثل تلك السمات، من الأفضل تجاهل هذه الأشياء، أياً كان قدر الإزعاج الذي تفرضه علي الطفل، فإنه لن يجعل من طفل خجول طفلاً انبساطياً، أو يجعل من طفل تعوزه الرشاقة طفلاً رشيقاً. انس أمر قصة الشعر، والملابس، والذوق الموسيقي، وما إلي ذلك، العزف علي هذه الأوتار لن يحدث تغييراً، وبدلاً من ذلك من المحتمل أن تفسد علاقتك مع طفلك، إن السلوكيات التي تزعجك ربما تعود إلي عمر طفلك، أو إلي الثقافة التي يعيش فيها. علي سبيل المثال الذكور في سن الثامنة يحاكون

الأبطال. والبنات في سن الثانية عشرة يكن "مولعات بالأولاد" والمراهقين عادة ما يخرقون الحدود طلباً للاستقلال، التذمر بسبب مظهر ابنك المراهق أو ديكور غرفته يصنع مزيداً من الصراع، وقليلاً من التغيير، نعم ضع حدوداً لتحمي طفلك وركز على الأمور الأكثر أهمية.

**هـ - تحد خاص: الطفل المختلف**

ربما يكون لديك شعور بأن أحد أطفالك سيكون أكثر توافقاً في عائلة أخرى. تسأل نفسك: "من أين أتي؟ إنه الفنان الحساس في عائلة الرياضيين، والفرد الخجول في عائلة من الفراشات الإجتماعية، والمتعلم البطيء في عائلة من المثقفين، إنه تحد حقيقي أن ترى طفلك على ما هو عليه، وليس على ما هو ليس عليه، إذا حاولت أن تجعله "يندمج قسراً" فسوف يشعر طفلك بالإحباط والحزن وسينتهي به الحال إلى أن يعتقد أن هناك خللاً ما في شخصيته، أما إذا أدركت وقدرت مواهبه الفريدة، فإنه على الرغم من عدم مشابهته لك مازال يمكنه أن يشعر بالراحة تجاه نفسه وبتقدير مرتفع لذاته.

كان "مارتن" طفلاً غير رياضي في عائلة كلها من نجوم الرياضة. كان والده بطل كرة قدم محلي وقام بتدريب الفريق المدرسي، فاز شقيقه بثلاث ميداليات مدرسية في العدو، والبيسبول، وكرة القدم، وكانت شيقيقته تشترك في منافسات العدو والسباحة، وعلي الرغم من أن "مارتن" لم يكن رياضياً، فأنه كان بارعاً للغاية في الميكانيكا، وكان يحب الموسيقي، وعندما كان صغيراً كان يفكك الأشياء ويحاول إصلاحها، كان يسأل دائماً عن كيفية عمل الأشياء، وعندما كان في العاشرة من عمره، أصلح جهاز تسجيل قديماً وجمع مجموعة من التسجيلات القديمة من تاجر الخردة، صنع مذياعه الخاص ليستمع إلي الموسيقي الكلاسيكية، ولكن والديه لم يدركا أبداً هذه الإنجازات، لقد كان والده يشعر بالإحباط، لقد كان متاحاً فقط لمساعدة "مارتن" علي التدريبات الرياضية وتمارين الوزن، وحيث إن "مارتن" لم يكن مهتماً بهذه الأمور، لم يكن بينهما إلا تواصل محدود، وعلي الرغم من قدراته، نما "مارتن" بتقدير ذات ضعيف لأنه كان يشعر بالفشل في هذه العائلة، وعل الرغم من أن والديه لم "يثبطاه" فإنهما في الواقع لم "يشجعاه "أبداً لقد تطلب الأمر سنوات عديدة حتي اكتشف نفسه واكتشف آخرين مثله من الذين يقدرونه ويشجعون قدراته الطبيعية.

إذا كانت نقاط قوة طفلك مختلفة بالفعل عن طبيعة الأسرة، فربما يكون من الصعب عليك حتي أن تدركها، كان والد "مارتن" يظن أنه "يضيع الوقت في غرفته بدلاً من أن يخرج إلي الشمس ويمارس الرياضة" ولقد كان يشعر أيضاً بعدم الكفاءة عندما كان "مارتن" يسأله أسئلة لا يستطيع الإجابة عنها (كيف يعمل الراديو؟) لم تتح له الفرصة أبداً ليعرض علي إبنه ما يعرفه عن الرياضة.

تمرين: إذا بدا أحد أطفالك غير متوافق مع طبيعة العائلة، فجرب هذا التمرين اكتب وصفاً موجزاً عن "الطفل المثالي" الطفل الذي يتفق مع طبيعة العائلة بشكل أوثق، كيف يبدو هذا الطفل؟ وفيما يتفوق؟ وما اهتمامته، وسمات شخصيته؟ وما الذي يحبه ولا يحبه؟ دون هذه الصفات للطفل المثالي وقارنها بالصفات المدونة عن طفلك الحقيقي، ضع حرف "أ" أمام الصفات التي تتشابه، وحرف "ب" أمام الصفات التي تختلف عن صفات الطفل المثالي (لاحظ أن "الاختلاف "لا يعني "السلبية " الصفة يمكنها أن تظل صفة إيجابية حتي إذا كانت مختلفة عن نموذجك المثالي)

١) انظر إلي العناصر المختلفة وانظر إذا كان في مقدورك تحويل تركيزك مما ليس عليه طفلك إلي ما هو عليه، إذا كان طفلك لا يحب أشياء أنت تفضلها، فسجل ما هذه الأشياء إذا لم يكن جيداً في مهارات تقديرها، فدون ما هو بارع فيه، إذا كانت ابنتك ضعيفة في الرياضيات، فتعرف علي المواد التي تتفوق فيها الإنجليزية؟ الرياضية؟ الموسيقي؟

٢) هل السمات المختلفة لطفلك بها شيء تقدر جوهره؟ علي سبيل المثال كان كل من "مارتن" ووالده بارعان للغاية في التحليل، لكن والد "مارتن" محللاً في ملاحظة تلاميذه، وهذا ما جعله يصبح مدرباً جيداً، كان يشاهد الطفل وهو يقذف الكرة، فيخبره بمدي إحتياجه في تغيير وضع قدمه، أو زراعيه، أو تركيزه حتي يصبح أفضل، وكان تعبير "مارتن" عن قدرته التحليلية مختلفاً، عندما أصبح في الخامسة عشر من عمره كان بامكانه اصلاح اي شيء ميكانيكي وتشخيص الخطأ بالسيارات بمجرد الإستماع الي صوت محركها.

٣) عدل قائمتي طفلك الإيجابية والسلبية بحيث تضم إكتشافاتك الجديدة.

عندما يكون الأطفال مختلفين عن طبيعة العائلة يكون من الأهمية بمكان أن تدرك وتقوي وتدعم، وتعترف باختلافاتهم بطريقة إيجابية،عدم إدراك قدرات الطفل يمكن أن يجعله يفقد فرصة عظيمة لتقدير الذات والإنجاز.

والدا "نانسي" لم يقدرا أبداً قدرتها علي التزحلق علي الجليد، وبدلاً من ذلك، اعتبرا هذا سلوكا صبيانياً، وتدليلاً للذات، ومضيعة للوقت والمال، قدرة "نانسي" علي التزحلق جعلتها تمنح تعليم مجاني، وبدأت في المنافسة في المسابقات المحلية، لم يحضر والدا "نانسي" المسابقات أبداً، وكانا يغضبان بسبب الوقت الذي تأخذه من دراستها الأكاديمية، وكانا عادة يهددانها بجعلها تتوقف إذا أهملت دراستها، بدعم وتأييد والديها، كان من الممكن أن تصبح لاعبة تزحلق ماهرة، ولكنها بدون ذلك لم تتلق سوي الإنباط والإحباط دون أن يدركا أبداً قدرتها.

عندما تدعم الصفات الإيجابية في طفل مختلف، احرص علي أن تضم الي دعمك بعض الصفات أو المواهب المختلفة عن طبيعة العائلة، أخبر طفلك كم هو متميز في اختلافاته "أنت من يستطيع إصلاح أي شيء" "أنت من يستطيع أن يكون مبدعاً بحق في هذه العائلة، ماذا كنا سنفعل من دونك؟"

يمكنك أيضاً التأكد علي "تشابهاته "مع العائلة حتي وإن كان يعبر عن تلك الصفات المتشابهة بشكل مختلف، هذا سيمكنه من عدم الشعور بالغربة أو بأنه دخيل بسبب كونه مختلفاً "إننا عائلة من الفنانين؛ ثلاثة موسيقين وراقص واحد إننا جميعاً نحب تعلم أشياء جديدة، البعض منا يتعلم أفضل من الكتب، وآخرون بالتجربة.

**و. طفلك صورة منك:**

ربما يذكرك طفلك بنفسك، سواء ما أنت عليه الآن أو ما كنت عليه فيما مضي، إذا كان طفلك لديه نفس صفاتك السلبية، فربما تكون مفرط الحساسية تجاهها كوالد، يجب عليك أن تحطاط من التركيز علي السلوكيات السلبية التي هي مسألة ذوق، أو التي ليس لطفلك سيطرة كبيرة عليها.

كانت "آن" فتاه بدينة وبعد سنوات من ممارسة نظام غذائي سليم استطاعت أخيراً أن تتدبر أمر الاحتفاظ بوزنها منخفضاً، وهي ترتدي بفخر المقاس سبعة، وعندما بدأت ابنتها "هيثر" تميل الي البدانة في العام الثامن من عمرها، كانت "آن" لا تستطيع التوقف عن التذمر وإزعاج ابنتها وتذكيرها بعدم الافراط في الطعام في كل وجبة، اتخذت "آن" خطوات للتخلص من الأطعمة الخفيفة من المنزل، وتوفير وجبات منخفضة السعرات

الحرارية، ولكنها أدركت أن "هيثر" تتعامل مع ميلها لزيادة الوزن في وقتها الخاص الذي تكون فيه بعيدة عن المنزل.

وإذا كان أطفالك لديهم صفاتك الإيجابية فربما يكون لك رد فعل قوي عندما لا يحققون أو ينجزون ما هم قادرون علي تحقيقه، عند تدعيم الصفات الإيجابية في الأطفال الذين يشبهونك كثيراً أجعل قضية التدعيم تشتمل علي اختلافاتهم، وعلي تشابهاتهم التي يعبرون عنها بطريقة مختلفة.

علي سبيل المثال "إيمان" طفلة ذكية مثل أمها ومجتهدة في المدرسة، ولكنها أكثر اهتماماً بالعلوم وليس التاريخ، وهي أفضل في المهارات الشفوية منها في المهارات الكتابية، تلك الاختلافات يجب ملاحظتها وتدعيمها، جميع الأطفال يريدون أن يراهم الآخرين متفردين، وأن يشعروا بأن لديهم تصريحاً بالنمو بطريقتهم الخاصة.

## عوامل تشكيل تقدير الذات لدى الأطفال:

### أولا : الشعور بأنه محبوب:

إن إظهار الحب نحو طفلك يبنى لديه مشاعر إيجابية ويساعده ذلك في أن يشعر بالأهمية والقبول، على الرغم مما يتصف به من عيوب ومآخذ، ومع ذلك أنك ستكون دائماً فرحاً بسلوك طفلك، إن ذلك يعنى أنك تحبه على الرغم مما يصدر عنه من سلوكيات عديدة خاصة، بمعنى أنك تريد أن تنقل له بأن حبك له ثابت ويعتمد عليه دائماً وأنه لا يتوقف على مستوى معين من التحصيل أو السلوك.

وأيا ماكان الأمر فإن بيئة الأسرة تمثل أقوى بيئات التعليم كفاءة وفاعلية، بحكم تكوينها وإمكاناتها، نتيجة للنواحي الإيجابية للأسرة من حيث قدرتها على ترسيخ العملية التعليمية، ولما توفره من سياقات ملائمة لتحقيق أهداف تلك العملية، وأول تلك السياقات تتلخص في أن تعلم الطفل من خلال الأسرة إنما يقوم أساساً على الحب، وعاطفة الحب كما نعلم، هي عاطفة فطرية، وتكاد تكون غريزية لدى الآباء نحو أبنائهم.

فالحب فى الأساس ليس مجرد شعور، وإنما سلوك، فمعني أن تحب هو أن تتصرف بأسلوب يساعد على تحقيق السلامة والطمأنينة والارتياح، ومن شروط الحب الذى يمنح للطفل مايلى:

- الحب قرار: أى التزام بمعاملة شخص آخر بما يتناسب مع أرقى وأفضل مصالحه.

- الحب أمر غير مشروط : فالطفل لابد وأن يكوم محبوباً، كما أن الطفل بمثابة منحة من الله، ومن المحتم أن يتم معاملته على هذا الأساس، فإذا كنت تحب طفلك عندما يطيعك، فأنت حينئذ تضع شرطاً للحب، ربما تحب الطفل أكثر حينما يكون سلوكه لائقاً، ومن المؤكد أنك تحب الطفل عندما يكون سلوكه لائقاً، عليك أن تخبر الطفل بالأشياء التى تبغضها، وتحبه بلا شروط.
- فعندما نظهر لأطفالنا حباً صافياً غير مشروط كل يوم، فإننا نبنى علاقة قوية آمنة يمكنها تحمل أعلى العواصف، فالحب هو الذي يبقينا معاً عندما ترتكب أفدح أخطاء التربية كما أن الحب هو الرباط الرقيق الذى يهون علينا الأمور أثناء الأوقات المضطربة من حياة أطفالنا (كمرحلة المراهقة) وهو المعوّل الأساسي في تكوين تقدير الذات المرتفع والمناسب لدى أطفالنا، لذا استثمر الوقت كل يوم لتظهر لأطفالك عملياً، وتخبرهم بالكلمات، أنك تحبهم، إن أعظم منحة قد تمنحها لطفلك هي الحب بلا قيد أو شرط.
- الحب دائم : ليس له قيود زمنية، ولا حدود تعوقه، ولا شروط تتحكم فيه، فهو ثابت ومتواصل.
- الحب هو توكيد الذات: أى يسمح بالاستقلالية وينميها.
- الحب هو ألا تضطر أبداً لأن تقول "إنك آسف على أنك آذيت طفلك "أو أنك أسف على أنك قد ألقيت باللوم، أو النقد على طفلك، أو لأن تقول أنك آسف على أنك قد ملأت طفلك بالشعور بالذنب " أو قد دمرت وأفسدت ملكة التخيل والإبداع عند طفلك"
- عبر عن حبك بالكلمات: لاتسلم بأن أطفالك يعرفون مقدار حبك لهم، فهم بحاجة لسماع ذلك منك، ولا تقلق بشأن الإفراط فى ذلك، والتحدث برقة، فالأطفال ينعمون بالتوهج عند إخبارهم بمدى أهميتهم وحبك لهم، ويمكنك أن تقول "أنا أحبك "بطرق عديدة مثل: "إنك تمثل أهمية كبيرة فى حياتي "، "إنني أحب أن أكون معك، فأنت طيب لطيف"، "يالك من طفل رائع"، "أشعر بسعادة بالغة لكوني أمك أو أبوك"، "إنني محظوظ جداً لأن عندي طفل مثلك" "إنني دائما أخبر أطفالي بمدى أهميتهم بالنسبة لي، ومقدار حبي لهم، وفى يوم قامت ابنتي "إيمان "بلف ذراعيها حولي، وتنهدت

تنهيدة حارة وقالت "أبي إنني أحبك كثيراً جداً لدرجة لا توصف" وقد أصبحت هذه هي طريقتنا المعتادة في التعبير عن مدى الحب الذي بيننا.

- اسأل أطفالك كل يوم عما يفعلونه ويفكرون فيه، وابدأ بأسئلة بسيطة: ماذا فعلت اليوم فى المدرسة؟ هل كانت لديك الفرصة للتحدث مع المعلم عن.....؟ مارأيك فى الأنباء حول.....؟ واجعل التحدث عادة يومية.
- اظهر لأطفالك تقديرك لآرائهم ومعارفهم ومشاعرهم وخبراتهم، وانصت إلى مايقولونه بصدق.
- وفر الوقت حين يحتاج إليك أطفالك، واشعرهم أنك دائم القرب منهم، وكن قريباً منهم بالفعل، لكن ماذا تفعل لوكنت مشغولاً بشئ؟ قل " سأتحدث إليك خلال لحظات، هلا انتظرت عشر دقائق؟ ثم فرغ نفسك لطفلك تماماً بعد هذه الدقائق العشر، تذكر أن بعض الأطفال لايستطيع البقاء فى سكون، ويحبون التحرك هنا وهناك، فلاتجبرهم على السكون إلا عندما تكون مستعداً للإنصات والحديث.
- الحب للطفل هو الغذاء النفسي الذي تنمو عليه شخصيته وتتفتح، وكما يتغذى جسده على الطعام، فإن نفسه ووجدانه يتغذيان على الحب والتقبل، فإذا أردنا أن ينشأ أطفالنا على الثقة والاطمئنان، وأن يتجهوا إلى العمل المثمر فى تضحية وإنكار للذات، وأن يجدوا السعادة الحقة فى البذل والعطاء فلنمنحهم الحب أولاً وأخيراً.

فالكلمات – على سبيل المثال– ليست هي التي تقنع الأطفال بأنهم محبوبون، بل هو التعبير في أعين الوالدين، تعبير الوجه، اللمسة اللطيفة، اللمسة الصامتة، الملاطفة، الابتسامة، الإطعام، المواساة، والاستجابة للحاجات، فبدون التعبير المنتظم عن الحب، فى جميع هذه الطرق غير الكلامية، فلاشئ ولا حتى الكلمات "الإيجابية" سيقنع الأطفال بأنهم محبوبون، ونحن ندرك نوعاً ما إن الطرق العاطفية المباشرة للتجاوب مع الأطفال هي أكثر الطرق فعالة فى تنمية تقدير الذات، ومع ذلك وعندما يتعلق الأمر بحل مشكلة عدم الشعور بالأمن العاطفي ونحن الكبار نميل للرجوع إلى رؤوسنا بدلا من أن نداوى قلوبنا، فالرأس بعيد جداً عن القلب، وكون هذا الشعور متجذراً فى الرأس يعتبر وسيلة ذكية لتلافى المصادفات العاطفية التي تهدد قلبك.

ومن الناحية الأخرى فإن حب الطفل لوالديه بدءاً من أمه في السنتين الأولى والثانية من عمره تكاد تكون أمراً فطرياً، ورمز هذا الحب هو إقبال الوليد على الإرضاع من صدر أمه دون أن يعلمه أحد، ونشير إلى أهمية الرضاعة الطبيعية هنا لا لمجرد إبراز قيمتها من الناحية الصحية، كما أثبتت ذلك الهيئات الطبية، وإنما نود أن نؤكد كذلك قيمة الرضاعة الطبيعية فى جانبها السيكولوجي، ولاسيما فى تعزيز عاطفة الحب المتبادل أو التحاب بين الطفل وأمه، وهذه عاطفة محورية فى نمو الطفل النفسي والجسمي في سنواته الأولى، بل إنها مفتاح لا غنى عنه لفتح أبواب التعليم العقلي والتكوين الوجداني السليم، أي لبداية صحية نفسية سوية.

وهكذا توفر الأسرة حاجة ضرورية من حاجات بناء الإنسان، أى الحاجة إلى أن يُحَبّ الإنسان غيره، وأن يكون كذلك محبوباً من غيره، أما إذا لم تشبع حاجة الطفل إلى التحاب فإن ذلك سوف يفقده شرطاً مهماً من شروط النمو السوي والتعلم الفعال من أسرته ومعلمه الأول، ولعلنا جميعاً ندرك أننا لا نتعلم إلا ممن نحب، ولا شك إننا نذكر إنه حتى خلال تحصيل الطفل الدراسي، كيف كانت المحبة بين الطالب والمعلم مفتاحاً للرغبة فى تعلم مادة من المواد، وكيف كان نفورنا من معلم بعينه معرقلاً للتعلم اليسير الممتع، مما قد يؤدى أحياناً إلى كراهية المادة التى يدرسها.

وفي هذا السياق فإن الحب الواعي المستتير يقتضى أولاً أن نبدأ بإحاطة الطفل بسياق من دفء المشاعر والحنان والإقبال عليه، فإن ذلك خليق بأن يغلفه ثقة بنا واطمئناناً إلينا، وبالتالي ثقة فى نفسه، واطمئناناً إلى العالم من حوله، والطفل فى أشد الاحتياج إلى هذه الثقة كي يخطو الخطوات التالية فى مسيرته نحو النضج بنجاح وسوية، وإذا كنا نحب الطفل حباً واعياً مستنيراً أدركنا قدراته وحدوده، وأشبعنا حاجاته الأساسية، لأن هذا يجعل الطفل مطمئناً، كما ينبغي أن نقف منه موقف التشجيع والمساندة متى احتاج إليها في كفاحه الدعوب لتحقيق قدراته أو إشباع حاجاته.

فالحب الذي ننشده لأطفالنا يرتبط بتفهم الآباء والأمهات متطلبات الطفل وحاجاته، وإشباعها بالقدر المناسب والمعقول، ويمكن أن تشبع حاجة الطفل إلى الحب عن طريق إحساسه بأنه موضع الاهتمام والرعاية، بشرط ألا يبالغ فى إبراز هذه المشاعر حتى يمكن أن يتحقق العائد النفسي من إشباع حاجته إلى الحب والحنان.

ومن سمات الحب السوى أن يقوم الطفل لذاته وبصرف النظر عن جنسه ذكراً أم أنثى، أو حسب مظهره أو قدراته أو شخصيته، وهو حب يعنى الفهم والتسامح والصبر، بحيث لا تنتظر منه أكثر مما ينبغي وأن نجعله على يقين فى كل وقت من أنه مرغـوب ومحبوب.

**وهناك سبعة أشياء ينبغي تذكرها بشأن عبارة ثاأحبك ثا**

١- أهم شئ أن تتذكر أن تقولها لطفلك! وتقولها على نحو متكرر (فلا يحدث مـثلا أن تقول "لقد قلت لك إنني أحبك عام ٢٠٠٦ "هذا ليس مثل الذهاب لطبيـب الأسـنان مرتين كل عام!) ولاتفترض أن أطفالك يقدرون كم تحبهم، بل هـم يحتـاجون أن تخبرهم بذلك دائماً.

٢- تذكر أن قول "أحبك" يختلف كثيراً عن الشعور بالحب، أو الإقدام على أفعال تعبـر عن الحب (مثل الاهتمام بطفلك وشراء حاجاته وغسيل ملابسه) فالأطفال يحتاجون إلى الشعور بالحب بطرق مختلفة لفظية وغير لفظية، على سبيل المثـال العنـاق العاطفي، أو وضع الطفل على الظهر هو إحدى الطرق لإظهار حبـك وعاطفتـك، وغالباً ما يعتبر العناق أكثر أهمية بالنسبة لطفلك من مجرد قولك "أنا أحبك" مارس كلا الأمرين –العناق والقول– ويمكنك أيضاً أن تظهر حبك للطفل عندما تدعمه في أوقات التوتر والأزمات، وعندما تقدر الأشياء التي يقوم بها.

٣- لا تتوقع من طفلك أن يرد عليك قائلاً "أحبك" ولاتقل "أحبك عندما، تذكر دائماً أن "أحبك"عبارة مفيدة كاملة الأركان، ويجب أن تجعلها غير متعلقة بقيد أو شرط.

٤- لو وجدت من الصعب عليك قول "أحبك" اكتبها على ورقة وضعها بجانـب مخـدة طفلك (ذكرت إحدى الأمهات أنها تمرنت على قول أحبك إلى كائن حى آخـر أولاً، قبل أن تجد لديها الشجاعة لقولها لأطفالها!)

٥- إن إتباع عبارة "أحبك" بكلمة "لكن" يجعلها محيرة وتوحي بالتحايـل، انظـر فـي المرآة، وقل "أحبك" لنفسك (دون كلمة "لكن") عليك أن تقولهـا بـصوت مرتفـع، واستمر فى ذلك حتى تستطيع أن تقولها دون ضحك أو خجل عندما تـشعر أنـك تعنيها فعلاً.

٦- لا تستخدم عبارة "أحبك" لتهدئة المناخ قبل عرض مشكلة يمكن مواجهتها. عليـك فقط أن تطلب السلوك الذي تريده، أو تعبر عن السلوك الذى لا ترغبه.

٧- إن عبارة "أحبك" خاصة جداً، ومن شأن تقديمها إلى طفلك أمام أصدقائه أن يثير حرج الحاضرين، لا سيما فى مراحل عمرية مختلفة.

**وحتى نشبع حاجة الطفل إلى الحب يلزم مايلى :**

- يجب على الآباء ألا يخشوا إظهار الحب لأطفالهم، من المهم أن يعرف الأطفال أن آباءهم وأمهاتهم يحبونهم، وإن كنا نلاحظ – للأسف الشديد– أن كثيراً من الآباء يحرمون أبناءهم – لاسيما الذكور – من الشعور بالحب ظناً منهم أن ذلك لا يتفق مع إعداد شخصياتهم التي يجب أن تتسم بالخشونة والقوة.
- إذا كنا نعترض على ما يفعله الطفل من سلوك، يجب أن تنصب هذه المعارضة على السلوك، وليس على شخصية الطفل، الأمر الذي يجعله يؤمن بأنه محبوب من الجميع بالرغم من عدم الرضا عن سلوكياته وتصرفاته الخاطئة.
- ينبغي أن يمتدح الطفل ويكافأ حين يبذل جهداً جيداً ويحصل على مستوى عالٍ من النجاح، وبهذا يصبح من السهل أن يشعر الطفل أن هذه النجاحات هي المصدر الأساسي الذي عن طريقه ينال المدح والمكافأة والقبول والحب.
- شعور الطفل بتقدير الكبار من أفراد أسرته لما يقوم به من أعمال، يبعث الحماس للقيام بما يستطيع، أما إذا لقي الاستهانة والتحقير وعدم الاكتراث فلن يبعث ذلك فى نفسه إلا الشعور بالعجز، ذلك أن قدرات الطفل تتغذى وتنمو على التشجيع، ولكنها تضمر وتموت على التقريع والتثبيط، وليس معنى ذلك ألا ينتقد الطفل إذا أخطأ، ولكن ما أبعد الفارق بين النقد في رفق وحب، وبين النقد في لوم وتحقير.
- يجب أن يكون الآباء ودودين ومتقبلين لأطفالهم، فإذا أراد الأطفال أن يتحدثوا عن أشياء تخصهم، أو طرح أسئلة تؤرقهم، وجب على الآباء أن يسمحوا لهم بذلك، على أن ينصتوا إليهم جيداً، ومحاولة الإجابة على كافة تساؤلاتهم بعناية واهتمام.
- من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الآباء عقد مقارنات بين الأطفال وإخوتهم أو أخواتهم، أو بين أترابهم ورفاقهم، لأن ذلك من شأنه أن يدمر أواصر الحب بين الإخوة والأخوات، والأتراب والرفاق، ويشعل فى نفوسهم لهيب الغيرة الهدامة التي تنعكس بصورة غير مرغوب فيها على تطوراتهم السلوكية، ويجتاحهم شعور دائم بالخطر وعدم الاستقرار.. إن الطفل في أشد الاحتياج لأن يشعر أن أعضاء أسرته يحبونه كما هو، ويتقبلونه لذاته.

- استخلص أحد الأمسيات الأسبوعية لنشاطات الأسرة للتحاور حول الأمور العائلية التى تود أن تؤديها، ثم اختر منها ما ستبدأ فى تنفيذه، كن متسع الصدر لأفكار جميع أعضاء الأسرة، وشارك أطفالك فى اهتماماتهم.
- بين لأطفالك مدى حبك لهم بنظراتك وكلماتك ونغمة صوتك فى الحديث وماتقوله عنك إشارات جسمك.
- خصص وقتاً لكل طفل من أطفالك على حدة، واعتبر ذلك حدثاً يومياً، مثلاً (١٠) دقائق بعد المدرسة، نصف ساعة قبل النوم، ساعة من صباح يوم الأجازة الأسبوعية، وبين لهم أن الوقت الذى تقضونه معاً يهمك أنت أيضاً.

ومن ناحية أخرى فإن حب طفلك ليس كافيًا، إنه فى حاجة إلى احترامك، وقد يكون لدى الوالدان خلطاً بين مفهومي الحب والاحترام، فقد يحب شخص ما آخر دون احترام له مثل حب شخص مهرج، إلا أن هذا لا يعنى احترامه، ومثل ذلك نجد بعض الآباء قد يحبون أطفالهم إلا أنهم لا يحترمونهم، وعلى ذلك فاحترام الطفل عادة ما يكون مساوياً فى الأهمية لحبه، وهذا يقودنا إلى كتابة السطور التالية.

## ثانياً : الشعور بالانتماء

الشعور بالانتماء هو شعور يتولد من قبول الطفل من جانب الآخرين، وأول تعرف للأطفال إلى هذا الشعور يكون من خلال كونهم أعضاء في الأسرة، فعندما يشعرون بالقبول من جانب الأسرة، فإنهم يشعرون بارتياح أكثر من الآخرين ويجدون سهولة أكثر فى أن يصبحوا أعضاء فى مجموعات اجتماعية أخرى، أما الأطفال غير المتأكدين من شعور الآخرين فى الأسرة إزاءهم، فإنهم يشعرون عادة بعدم بالارتياح والرفض أو الوحدة.

هناك ثلاث طرق يمكنك كأب/كأم أن تستخدمها من أجل تقوية شعور طفلك بالانتماء:

١- ابن علاقات أسرية حميمة.

٢- علم طفلك كيف يكون عضواً فى مجموعة.

٣- شجعه على تقديم الخدمة والمساعدة للآخرين.

٤- قبول مشاعر الطفل السلبية.

١) **ابن علاقات أسرية حميمة:** إن اللعب والعمل معاً كأسرة واحدة يبني الشعور بالتقارب الحميم الذي يحتاج إليه الأطفال، وعندما يشعر الأطفال بأنهم يسهمون في تماسك الأسرة فإن شعورهم بالانتماء يقوى ويتعزز.

يمكن تحقيق الشعور بوحدة وتماسك الأسرة من خلال التخطيط لأنشطة أسرية، ومن خلال الالتزام بتقاليد الأسرة، فالخروج فى نزهات وأخذ آجازات وحضور مناسبات رياضية وممارسة الألعاب والقراءة لبعضهم بعضاً ومناقشة مشاكل الأسرة، وترديد الأغاني والأناشيد، ومساعدة أفراد الأسرة لبعضهم بعضاً فى أداء العمل المدرسي أو المهام الأخرى، والقيام بمشاريع أسرية مشتركة جميعها أنشطة تنطوي على أهمية خاصة لطفلك، تبادل مع طفلك تاريخ أسرتك،ابن شعوراً بالفخر والاعتزاز بأسرتك وذلك بأن يدعم بعضكم بعضاً ويتبادل معه الشعور بالنجاح، ومرة واحدة فى الأسبوع، وأثناء اجتماع أفراد الأسرة جميعهم لتناول وجبة معينة، سلط الضوء على واحد من أطفالك.

أتح الفرصة لكل فرد من أفراد الأسرة ليقل شيئاً جيداً عنه، شيئاً قام به وحظي بالتقدير، أو شيئاً إيجابياً عن شخصيته، شجع كل فرد من أفراد الأسرة على أن يشعر بالفخر بالسمات الفريدة التي يتميز بها عن غيره وبإسهاماته فى وحدة وتماسك الأسرة.

ومن طرق بناء علاقات أسرية حميمة خلق ذكريات تدوم أبداً، ومن الممتع حقاً أن تخطط للخروج فى نزهات خاصة مع طفلك، دعه يقدم اقتراحات بشأن الأمور التي يود القيام بها، وناقش معه كل الترتيبات، وتذكر أن التوقع يضاعف من المتعة، لذا خطط مسبقاً.

وإن كان لديك أكثر من طفل فخصص لكل واحد منهم وقتاً منفصلاً للخروج معه وسيكون هذا الوقت بمثابة وقتاً خاصاً يقضيه طفلك بصحبتك – ربما مرة كل شهر أو كما يناسبك– ويمكنه أن يختار ما تقومان به معاً (في حدود المعقول طبعاً) وبذلك سوف تصل لكل طفل من أطفالك رسالة محتواها "أنه ذو قيمة ويستحق الاهتمام والتقدير"

وبإمكانك أن تبدأ تقليد عائلي جديد، وهو أن تخصص يوماً فى الأسبوع يجتمع فيه كل أفراد الأسرة لتناول الطعام، عندما يكون أطفالك صغاراً، فإنك على الأرجح تتناول معهم الطعام دوماً، ولكن حينما يكبرون وتنمو اهتماماتهم الخاصة، فإنه من النادر أن تجتمع الأسرة لتناول الطعام معاً، اختر وقتاً لايتعارض مع أنشطة أى من أفراد الأسرة، وأفضل وجبة يجتمع عليها أفراد الأسرة هي غذاء يوم العطلة الأسبوعية، خاصة حينما يكون أطفالك أكبر سناً.

**٢) علم طفلك كيف يكون عضواً فى جماعة [1] (كيفية الاقتراب من الآخرين)**

يجد الكثير منا صعوبة فى القيام بهذا، فكم مرة تجنبنا فيها الذهاب إلى مناسبات اجتماعية لانعرف فيها أحداً فقط لأننا نخشى اتخاذ الخطوة الأولى والتوجه لأشخاص لانعرفهم والتحدث إليهم؟ وبالطبع فإننا لانخشى المبادرة نفسها وإنما نخشى الرفض!

ولذلك فإنه من المهم أن تعلم طفلك ألا يرهب الاقتراب من الأطفال الآخرين، علمه مثلاً كيف يبدأ حواراً باستخدام أحد الأسئلة التالية:

- هل تحب أن تلعب معى؟ – هل بإمكانى اللعب بكرتك؟ – هل تحب قراءة الكتب؟ ماهو كتابك المفضل؟

فكر فى أسئلة أخرىوحاول أن تمارس مع طفلك لعبة تبادل الأدوار مستخدماً تلك الأسئلة، وبإمكانك أن تعلمه عبارات أخرى مثل:

- "أليس الجو حاراً اليوم؟"– "أنا أحب هذه المدرسة حقاً" – "يعجبنى ثوبك للغاية"

ويستخدم الكبار مثل هذه العبارات طوال الوقت لبدء حوارات فحاول أن تلحظ مثلاً عدد المرات التى يعلق فيها الأفراد على حالة الجو فى محاولة منهم لفتح حوار مع الأخرين، والانضمام لهم.

وعندما تمارس مع طفلك لعبة تبادل الأدوار، علمه كذلك كيف ينهى حواراً:مثل "أراك لاحقاً" " شكراً لك لقد كانت مباراة ممتعة حقاً" "لقد كان ذلك ممتعاً" "هل نستطيع اللعب معاً مرة أخرى غداً؟

كما أن القدرة على أخذ الأدوار وتبادل العمل مع الآخرين والتنازل عن الرغبات الشخصية لصالح المجموعة مهارات لا تأتى بشكل طبيعي عند معظم الأطفال، من المهم أن يدرك طفلك بأنه شخص فريد، ولكنه من المهم أن يدرك أيضاً أنه فى أوقات معينة جزءاً من مجموعة وعضو فى مجموعة أخرى يتعين على الطفل أن يتعلم الالتزام بالقوانين التي وضعتها المجموعة ولصالح أفرادها.

وفى المنزل يمكنك أن تعلم طفلك أن يتعلم كيفية التبادل وكيفية الإصغاء لما يقوله الآخرون وكيفية أخذ الأدوار، إن هذه المهارات بالإضافة إلى مراعاة حقوق الآخرين سوف تساعد طفلك في أن يصبح عضواً مقبولاً فى أي مجموعة أو فريق.

ويمكنك أيضاً أن تساعد طفلك فى أن يتعلم كيف يكون عضواً فى مجموعة من خلال إتاحة الفرصة له للتدريب على هذه المهارات خارج المنزل، إن المشاركة فى

---

(١) يجب أن تكون الأسرة هى أفضل جماعة ( لويس جونزاليس)

المجموعة التي تشكل في الحي أو فى الجمعيات الشبابية، أو فى الفرق الرياضية سوف تتيح الفرصة لطفلك لأن يطبق هذه المهارات الجماعية، ولأن يشعر بالفخر من كونه عضواً مشاركاً في المجموعة، ومن خلال مشاركتك أنت أيضاً فى مجموعات خارجية فإنك تساعد فى تقديم مثال أو قدوة حسنة لطفلك.

وفى هذا الصدد فإن استراتيجيات التعلم التعاوني تعد فعالة فى بناء الشعور بالانتماء وتقوية العلاقات الاجتماعية وبناء المشاعر المساندة والمتبادلة بين الأطفال، ويرى البعض أن خبرات التعلم التعاوني تؤدى إلى تحقيق أداء أعلى مما تحققه خبرات التعلم الفردية، والتقليدية التي قد تعتمد على المنافسة، وتنطبق هذه النتائج على كل المراحل العمرية وكل مجالات الدراسة، ويستطيع المعلم – على سبيل المثال- تشجيع مشاعر الانتماء عن طريق مشاركة التلاميذ والأطفال آرائهم ومهارتهم ومواهبهم فى إطار جو من الثناء على الآخرين، ويصبح هذا الثناء أسهل عندما يفهم الفرد الآخرين وتتوافر له الفرصة ليراهم فى أحسن أحوالهم ويشاركهم اهتماماتهم وقيمهم ومجهوداتهم.

وفى هذا السياق فإن القدرة على إقامة علاقة مع الأقران هى علامة على قدرة طفلك على أن يكون عضواً فى مجموعة ومؤشر على الصحة النفسية للطفل كما أن جماعة الأقران ليست لقضاء فى وقت ممتع أو لتبادل الحديث، ولكنها ضرورة للنمو الصحى من النواحى الانفعالية والإجتماعية والمعرفية، بل لكل جوانب الشخصية، وهذا ما أشار إليه "بياجيه وسوليفان" من أن العلاقة مع الأقران تشغل مكاناً محورياً فى تسهيل جميع جوانب نمو الطفل (الجسمية والعقلية والانفعالية واللغوية والاجتماعية ونمو الدور الجنسى) (Parker&Asher,1995:381) وتعليمه كيف يمكن أن يكون عضواً فى جماعة جديدة.

ويمكن تلخيص إسهامات عضوية الطفل فى جماعة فى التنشئة الاجتماعية للطفل وفى الوقاية النفسية له كما يلى:

- إشباع حاجته للانتماء إلى أناس يجمع بينهما التجانس فى الخبرات والتشابه فى المرحلة العمرية والأفكار والقيم والمعايير.
- تعليمه الضبط الانفعالى وتقبل اختلاف الآخرين عنه.
- إتاحة الفرصة له لإظهار قدراته وإمكاناته ومواهبه.

- إشعاره بالأمن والدفء من خلال مصاحبته لأفراد يعايشون مشكلته، ويشاركونه مشاعره ويسلكون على شاكلته فى الملبس والمظهر.
- تزويده بما يطلق عليه "هوية الجماعة"وإشعاره بأنه عضو فى جماعة تقدره ويتوفر فيها الإحساس بالنحن We-Feeling
- إشعاره بالمساواة فلاتوجد داخل جماعة الأقران مثلا رموز للسلطة فالكل متساوٍ ومتشابه معه.
- مساعدته على ممارسة الأدوار وإكتساب الاتجاهات المناسبة التى قد لاتهيئها الأسرة أو المدرسة، وقضاء وقت الفراغ فى أنشطة مرحة وكذلك الذهاب فى رحلات ترفيهية.
- تدريبه على التعاون والمشاركة الوجدانية وتقديم المساعدة للأخرين عند الحاجة.
- تقدم الجماعة نماذج اجتماعية يتعلم منها الطفل أو المراهق الخبرات والمهارات والقيم وأشكال السلوك الإيجابى ومواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية.
- تمنح الجماعة الفرصة للطفل للتعبير عن آماله وحاجاته ورغباته ومشاعره الإيجابية والسلبية.
- الجماعة تمنح القبول والأمان العاطفى، والاحترام، والاعتراف، وتعط شعوراً بالانتماء والتضامن، وهوية شخصية، ومصدراً للمتعة، وتوفر مشاعر الحب.
- الجماعة تعنى القوة (التحكم والسيطرة) وتعنى النجاح (الاستطاعة) وتمثل وحدة ذات معايير محدود.

**وحتى نشبع حاجة الطفل إلى العضوية يلزم مايلى :**

- ادع أصدقاء أطفالك إلى منزلك، رحب بهم وأشركهم فى بعض أنشطة الأسرة.
- تحدث مع أطفالك عن أصدقائهم هل هم طلبة مجتهدون؟ وما اهتماماتهم؟ وهل يتعاملون جيداً مع آبائهم؟ حاول أن تتعرف مايعجب به أطفالك فى أصدقائهم.
- أكد على الصداقات الجيدة دون تكلف فيمكن مثلاً أن تقول "يبدو أن بينهم طفل لطيف، فهو سهل العشرة وكم تسرنى دعوتك له"

- قاوم رغبتك فى عقد الصداقات السلبية، معظم الأطفال يدافعون عن الأصدقاء الذين لايحبهم آبائهم، وذلك يجعلهم أكثر إصراراً على الاحتفاظ بهم.
- حاول أن تتعرف على آباء أصدقاء أطفالك، دع أطفالك يقدمونك لهم فى حفلات المدرسة واللقاءات الاجتماعية.
- إن كان لأطفالك أصدقاء قليلون حاول أن تعرف لماذا، هل يحتاجون للمساعدة فى بدء تكوين الصداقة؟ هل يعرفون كيف يلتقون بالناس، والبدء بالحديث وإلقاء الأسئلة للإشارة إلى اهتمامهم بالآخرين؟ فهذه مهارات يمكن أن تتدرب عليها فى المنزل.
- قدم القدوة على أهمية حاجة الفرد إلى عضوية الجماعة، أدع الأصدقاء إلى المنزل، أصنع أشياء مع أصدقائك فى حضور أطفالك حتى يتعرفوا بعضهم البعض، اصطحب أطفالك فى الأجازات فى رحلات مع الأصدقاء وأسرهم.
- بعض الأطفال لايتوافقون جيداً مع الأطفال فى سنهم وهذا يحدث غالباً مع الأطفال الذين ينجذبون للتقاليد الجديدة حاول أن توفر فرصاً أخرى لطفلك ليكتسب الأصدقاء كلمجموعات التى تضم أطفالاً متفاوتى الأعمار، ونوادى الهوايات، ومؤسسات الخدمات والمجموعات الاجتماعية.
- شجع أطفالك على دعوة الجماعات التى ينتمون إليها للانعقاد فى المنزل.

٢) **شجع طفلك على خدمة أو مساعدة الآخرين :** إننا نشعر بالرضا عن أنفسنا عندما نساعد الآخرين فذلك يشعرنا بالتقدير ويبنى شعورنا بالأهمية الشخصية ويوجد لدينا شعوراً بالقبول الاجتماعي والانتماء.

ويمكنك أن تعلم طفلك الاستمتاع بكونه عوناً للآخرين من خلال عملكما معاً فى تقديم أشياء لهم : خطط لحفلة أو اعمل شيئاً خاصاً لأجل أفراد الأسرة، شجع طفلك على البحث عن طرق لمساعدة الآخرين، إن تحسس طفلك لاحتياجات الآخرين سيساعده فى أن يكون مقبولاً عندهم، وهذا القبول هو المفتاح الحقيقي للشعور بالانتماء.

ومن طرق خدمة أو مساعدة الأخرين تعليم طفلك احترام نفسه والآخرين: عندما تظهر لطفلك الاحترام يدرك أنك تقدره، الأمر الذى ينعكس إيجابياً على ثقته بذاته، أن العالم ما كان ليصبح مختلفاً تماماً لو احترم كل واحد منا الأخر.

عندما تحترم طفلك فإنك لاتقوم فقط بتنمية تقديره لذاته، ولكنك تعلمه أيضاً كيف يحترم ويقبل الآخرين، وعلى نطاق واسع ومستقبلي فإنك تضع حجر الأساس لمجتمع لن يقبل إهانة أفراده، حيث سيكبر هؤلاء الأطفال الذين يتمتعون بتقدير الذات ليرفضوا أية سلوكيات متطرفة ومتحيزة.

وبالطريقة نفسها يمكن إظهار الاهتمام بالأخرين عن طريق إظهار الاحساس بالأسى قولاً وفعلاً لمعاناتهم، فإظهارك لتعبيرك عن مشاعرك تجاه الآخرين سيعلم الأطفال مشاعر الاهتمام بالأخرين.

إن خدمة أو مساعدة الأخرين تأتى من أن تفهم الأخرين من وجهة نظرهم الخاصة، فحاول أن ترى الأمور من وجهة نظر طفلك واعمل على ايصال فهمك له، يمكنك أن تقول للطفل المتضايق جداً "لابد أنك تشعر بالاستياء الشديد لعدم دعوتك إلى تلك الحفلة" فهذا القول ينقل للطفل فهمك لمشاعره، يمكن للأبوين أن يمثلا سلوك الاهتمام بالأخرين من خلال تعاطفهما مع أطفالهما ومع الآخرين، وكذلك يمكن أن يتم تعليم خدمة ومساعدة الآخرين بشكل مباشر من خلال مناقشة كيف تسبب المواقف المختلفة مشاعر محددة لدى الأفراد، أما الاستئساد على الأطفال الضعاف فيشعرهم بالألم والحزن والإحباط، وأما التحدث على مائدة العشاء عن مشاعر الناس فتعتبر أداة تثقيف جيدة، حيث يمكنك إظهار صفات التعاطف ومساعدة الأخرين والاهتمام فى حديثك عن أهمية مساعدة الأخرين ومشاركتهم مشاعرهم.

ومن طرق خدمة أو مساعدة الأخرين تحميل الطفل بعض المسئوليات، حيث إن المسئولية تجاه الأخرين هى طريقة طبيعية كى يجرب الفرد أن يتعلم ويهتم ويساعد الآخرين، فالفرد الذى تلقى المساعدة يعبر عادة عن امتنانه مما يعطى الفرد الذى ساعده شعوراً بالإرتياح والرضا عن عمله، وإعطاء الطفل مسئولية العناية بحيوان أليف تعتبر تجربة ممتازة منذ الطفولة الباكرة فما فوق، على أن يتناسب مستوى المسئولية مع قدرات الطفل، فطفل الأربع أو الخمس سنوات بإمكانه وضع الطعام فى طبق القط، وتمشيط شعر الحيوان بالفرشاة أو أخذه للمشى أو قذف الكرة له بقصد ملاعبته، وهذه الأمور كلها تعتبر نشاطات ملائمة، أما مساعدة الأطفال الصغار فهى مهمة طبيعية للأطفال الأكبر عمراً، ويجب أن لاننسى أن كثيراً من الناس يكرسون أنفسهم مدى الحياة للاهتمام بالأخرين ومساعدتهم.

هذا ويعتبر إنجاز الأعمال اليومية مجالاً مهماً لتحمل المسئولية، حيث يتعلم الأطفال بأنهم مسئولون عن إنجاز مهام ضرورية لسعادة الجماعة وقادرون على ذلك، فالكنس مثلاً وإخراج القمامة وترتيب المائدة.. الخ كلها مساهمات فى الأعمال المنزلية ويجب أن تكون الأعمال اليومية ملائمة دائماً لعمر الطفل وقدرته، كما يجب أن لا تكون أبداً عملاً بلا جدوى.

ويشير"رونر" (Rohner,1975) إلى أن الفرد الذى تكونت لديه خبرات خاصة بإدراك الحب والدفء فى الطفولة يكون أكثر تلقائية وتعبيراً عن مشاعره وأكثر قدرة على التعاطف والاهتمام بالآخرين، وهو يستطيع أن يعطى الحب لأنه محبوب ويستطيع أن يتلقى الحب لأنه محبوب، ويستطيع أن يقدم المساعدة لأنه تمت مساعدته، وأخذ المساعدة بحب وتقبل، بينما الذى حرم من خبرات الدفء الوالدى لايستطيع أن يعطيها للآخرين، ويشير كذلك إلى أن تقبل وحب الوالدين للأبناء قيمة تمتد آثارها إلى المجتمع والمستقبل، فالمجتمع الذى يسوده الاضطراب هو مجتمع لم ينجح فى حب واحتواء وتقبل وتفهم أبنائه وتلبية حاجاتهم، مما يقلل من قدرتهم على تحقيق ذواتهم ويحرم المجتمع من جزء مهم من طاقته، ولا ينبغى من العرض السابق عن دور الحب والقبول الوالدى فى نشأة واستمرار الصحة النفسية للأبناء أن يُفهم أن القبول الوالدى للأبناء هو قبول مطلق، ولكن تشير الدراسات إلى أهمية الضوابط مع الدفء الوالدى فى شعور الأبناء بالثقة والكفاية، فعلى سبيل المثال ترى باومرند (Baumrind,1991) أن السلوك الوالدى المتمثل فى فرض الوالدين لضوابط واقعية ومتسقة وواضحة ومحددة على الأبناء وقدرتهم على وضع على وضع هذه الضوابط موضع التنفيذ، وكذلك مناقشة الأبناء والاستماع إليهم ومنحهم قدراً معقولاً من الحب والحرية والمساندة الانفعالية يجعل الأبناء أكثر شعوراً بالثقة والكفاية، بينما النمط التسلطى Autboritarian القائم على معايير مطلقة وجامدة ومتشددة مثل الطاعة واحترام السلطة دون مناقشة يرتبط بارتفاع المشكلات السلوكية وتوقع الجناح والإدمان لدى الأبناء بغض النظر عن النوع..

كيف تُظْهِرْ لطفلك أنك تحترمه؟ عندما توليه اهتمامك، وتنصت له بجدية وتعى ما يريد أن يقوله وتتحدث إليه صراحة دون التقليل من شأنه فعندما تقوم بتلك الأمور سيعرف طفلك أنك تقدره.

ومع ذلك يجب أن تتفحص أولاً: معتقداتك وقيمك ومهاراتك فى ذلك الصدد فإن كنت لا تدرك أهمية ذلك وتقدره ولا تملك مهارات الإنصات والتواصل، وتمارسها فى

حياتك اليومية، فسوف تجد صعوبة فى التواصل الجيد مع طفلك وحتى لوحاولت، فسوف يدرك طفلك أن سلوكك متناقض ولن تجدي أية محاولات إيجابية تحاول القيام بها لإصلاح هذا الأمر لذا حاول أن تجعل جميع تعاملاتك مع الآخرين،أو مع طفلك تتسم بالاحترام، وسوف يلحظ طفلك هذا ويتعلم منك.

وتكمن أهمية مساعدة الأخرين فى أن يعتقد طفلك أنه من المهم مساعدة الأخرين والعمل على تحسين ظروف حياتهم ومن شروط حدوث ذلك مايلى:

- أبذل الوقت الذى تقضيه مع الأسرة فى مساعدة الآخرين، تطوع فى إعداد الواجبات للمشردين وفى مؤسسات الأيتام، فمن المشجع لأطفال أن يروا آباءهم يساعدون الآخرين وأن يقتنعوا أن كونهم أطفالاً لايمنعهم أيضاً من العمل على التغيير.
- أظهر اهتمامك بجيرانك، هل هناك جار يحتاج من يساعده فى التسوق؟ هل هناك جار يحتاج للمساعدة فى العمل فى حديقته؟ كن قدوة حسنة واشرك أطفالك أيضاً.
- جهز لقاءات أسرية للتحاور فى الأفكار بشأن مساعدة الناس، قرروا معاً قضاء عدد من الساعات تكونون فيها فى خدمة الآخرين.
- بدلاً من إنفاق النقود على هدايا الأعياد ابحث عن أسرة محتاجه (اسأل فى مدرسة طفلك أو فى المركز الاجتماعى أو فى مكان العبادة) ثم اعملوا معاً كأسرة فى جمع الهدايا والضروريات وإعطائها لهم، وإعمل على أن تعطى الهدايا بدون ذكر لاسم من أعطاها.
- شجع ابنك المراهق وادعمه فى مساعدة الآخرين حتى لوكانت المساعدة عبارة عن عمل صعب أو خطر، فمثلاً يبدو من الخطر عمل مشروع تنظيف لمنطقة موبوءة، ولكن مع أخذ الاحتياطات المناسبة فإن الفوائد التى تعود على الجميع أكبر من المخاطرة.
- اجمع المعلومات عن المؤسسات الخيرية أجرى مناقشات عائلية لأخذ القرار بمن من عائلتك سيشارك بالمساعدة فالصغار يمكن أن يقدموا جزءاً من مدخراتهم وكذلك الأكبر سناً يستطيعون أن يقتطعوا جزءاً من عائدات عملهم وحوافزهم.
- تحدث مع أطفالك عن الكوارث العالمية والبلاد التى يعانى سكانها، تابع برامج الأخبار واقرأ الصحف وزر المكتبات من أجل الحصول على المعلومات، هل يوجد موضوع يؤثر فى أطفالك شخصياً (حرب، مجاعة، زلزال، فيضان) ابحث عن وسيلة

لكى تقوم أسرتك بالمساعدة، فمثلاً تنشر الصحف الأسماء والعناوين وأرقام الهاتف لمؤسسات الإغاثة الدولية بعد الأحداث الجسام.

- اقض بعض من الأجازات العائلية فى اصطحاب أطفالك لزيارة المجتمعات المحتاجة فمثلاً إذا زرت العاصمة فى الأجازة لاتركز فقط على المناطق المبهرة، واستعلم أيضاً عن المناطق ذات المشكلات الخطيرة، وزر المتاحف التى تطرح موضوعات العدالة والمساواة.

٤) **قبول مشاعر الطفل السلبية:** من المزعج للغاية أن تسمع طفلك يعبر عن مشاعر تتمنى لو أنها غير حقيقية، ابنك يكره أخيه، أو أخته، أو انه غاضب منك انت، ابنتك تتمرد على ما تعتقد أنت أنه يجب عليها أن تقوم به، وترفض ماتشعر أنت أنه مهم، قد تميل بشدة إلى أن تحاول مقاطعة طفلك، بينما يعبر عن أية مشاعر سلبية، ولكن وضع غطاء على شئ ملتهب من المشاعر لن يجعلها تختفى.

الأطفال عادة يخشون مشاعرهم الشخصية القوية، إنهم أحياناً يصبحون غارقين فى مشاعر الغضب أو الإحباط، الغيرة، أو الخوف، إذا تم تصنيف مشاعرهم على أنها "بغيضة" أو "سيئة" أو تم إكراههم على كبتها، أو إنكارها، او إخفائها، فالنتيجة يمكن ان تكون : (١) تقدير متدنٍ للذات " لابد أننى كريه لأننى أشعر بهذا الشعور" (٢) سلوك غير صادق "لايجب أن أقوم بعمل ما لكى أكون مقبولاً لدى والدى، إذا عرفا ما أشعر به فربما يهجراننى" (٣) فقد الإحساس بكل المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء، المتعة والإثارة، والحب، والفضول سيتم كتمانها وكذلك الغضب، والغيرة، والخوف، الطفل الذى يتم قبول مشاعره السلبية القوية، ومنحه الدعم للتعبير عنها بطريقة مقبولة يمكنه أن يتخلص من تلك المشاعر فى النهاية، إنه لايكون مضطراً إلى التجهم، أو حمل الحقد والضغينة، أو الاكتئاب، فقط عندما تكون هناك مساحة للتعبير عن المشاعر السيئة... يمكن الاستمتاع بالمشاعر الطيبة بشكل كامل وينمى انتماء الطفل للجماعة،

إليك خمسة ردود أفعال شائعة لدى الآباء تجعل الأطفال ينكرون مشاعرهم

١- إنكار وجود الشعور "إن مرفقك لايؤلمك لقد كان مجرد اصطدام بسيط"

٢- إخبار الطفل بمايجب أن يشعر به "يجب عليك أن تحب أخاك"

٣- مقارنة الطفل بالآخرين "جيمى لايتصرف بهذه الطريقة عند طبيب الأسنان ماخطبك أنت؟"

٤- الاستجابة بسخرية أو بتهكم "هل ستبكى مرة أخرى لمجرد أنك لاتستطيع يالك من طفل!"

٥- استخدام التهديدات والعقاب "إذا شعرت بهذا فى كل مرة تخفق فيها فعليك أن تنسى أمر اللعب فى دورى الصغار هذا العام"

وإليك بعض الطرق التى يمكنك بها مساعدة طفلك على التعامل مع المشاعر السلبية:

١- شجع أطفالك على التعبير عن مشاعرهم الحقيقية فى بيئة آمنة ومتقبلة، وفر لهم الخصوصية والوقت اللازمين لأن يخبروك كم هم غاضبون، أو حزينون، أو محبطون، إذا كان طفلك غاضباً منك فحاول ألا تتخذ موقفاً دفاعياً أو تكرهه على أن يتخلص من غضبه، يمكنك قبول مشاعره بدون اعتذار، أو استسلام " أرى كم أنت غاضب منى، إننى أعلم أنك لاتحب أن يخبرك أحد بما يجب أن تفعل" " أعلم كم ترغبين فى المبيت الليلة فى منزل عمك ولكن لايمكنك أن تذهبى الليلة"

٢- ساعد أطفالك على اكتشاف طرق مختلفة للتعبير عن مشاعرهم، شجع أطفالك على التذمر، أو ضرب الوسادة، أو الضرب بأقدامهم للتعبير عن مشاعر الغضب، كثيراً ما يحتاج الطفل إلى رواية القصة مرات ومرات حتى يتحقق التنفيس الحقيقى، الأطفال الأكبر سناً قد يرسمون لوحة، أو يكتبون خطاباً، أو يتصلون هاتفياً بصديق متعاطف لإخباره بماحدث، والألعاب الرياضية والأنشطة البدنية العنيفة قد توفر متنفساً آخر للمشاعر القوية.

٣- شجع أطفالك على استخدام خيالهم للتعبير عن مشاعرهم" ماذا تتمنى لو أنك قلته أو فعلته مع هذا الزميل البلطجى؟ "ما العمر الذى يجب أن تصل إليه لكى تعدو بسرعة أكبر أو تقفز أعلى منه؟

٤- احك قصة عن نفسك فى موقف مشابه، كنت تشعر فيها بنفس المشاعر "اذكر عندما كنت فى مثل سنك أن أختى كانت معتادة على التسلل إلى أدراجى واستعارة بعض الأشياء منها، كنت فى غاية الغضب" يمكن لطفلك أن يشعر أنه ليس بمفرده فى مشاعره، وأن يشعر بالراحة لأنك متفهم (لكن احذر عندما تروى قصتك من أن يصبح أنت فى بؤرة تركيز المحادثة، أو أن تستخدم القصة لتقليل حزن الطفل)

٥- كن قدوة جيدة فى كيفية تعاملك مع مشاعرك السلبية القوية الخاصة، اعرض بعض مهارات التكيف الخاصة بك.

٦- ساعد أطفالك على الشعور بمشاعر جيدة تجاه أنفسهم، حتى فى وجه الهزيمة أو الإحباط "إنك لم تفز بالسباق، ولكن طريقتك فى السباحة تحسنت بحق بمجرد أن تصبح أكثر سرعة، لن يستطيع أحد إيقافك" رغم أنك ضللت الطريق وكنت تشعر بالفزع، إلا أنك كنت عاقلاً بما يكفى بحيث تطلب المساعدة، كيف فكرت فى هذا؟"

٧- تجنب أن تسيطر عليك الرغبة فى أن تكون على حق أو أن تكون الفائز فى صراع مع طفلك.

٨- احرص على أن تجعل سوء سلوك طفلك غير شخصى، فربما يقدم طفلك على تصرفات بغيضة بدافع من الفضول أو الإبداع، أو نقص الخبرة أو الإدراك، فربما يفشل فى التفكير فى أبعاد الأشياء ولعله فعل ذلك لأنه بدا "مثيراً" من وجهة نظره ففى أغلب الأحيان لاتكون اختيارات طفلك متعمدة بهدف الإساءة إليك أو إلى مظهرك.

٩- لاتشعر بالإحراج أو الصدمة من جراء سلوك مثير للانتباه، عليك أن تطلب من طفلك ما تريد: "من فضلك لاتتفوه بهذه الكلمة أمامى" أو إننا لانقول أو نفعل ذلك فى المنزل" فحاول أن تمنح طفلك فى هذه المواقف أقل قدر ممكن من الانتباه والكلمات.

١٠- احترس من ميلك لإصدار أى قرار أو التخلى عن أى حد من حدودك بهدف إرضاء طفلك أو تجنب رد فعله السلبى (بالبكاء، أو التوسل أو الغضب أو أى نوع من السلوك الظاهرى) لا مانع فى أن تجعله يشعر بشئ من الإحباط عندما لايحصل على مايريد.

١١- عندما يشعر طفلك بالضيق لسبب يتعلق بك، عليك أن تقر حقه فى مشاعره "يبدو أنك غاضب الآن" فبدلاً من الوقوف موقف الدفاع أو توبيخه لضيقه، أخبره بالشروط التى من خلالها يمكنك ان تكنحه مايريد، او أعرض عليه اختيارات بديلة.

١٢- أعتبر أن سوء سلوك طفلك هو فرصة يتعلم منها أن يحسن اختيار سلوكه فى المرة القادمة، بدلاً من أن تستغله كمناسبة لتوبيخ طفلك أو إحباطه أو التشاجر معه لأنه مخطئ.

**كيفية التعامل بفعالية مع السلوك الذميم لطفلك**

١- ابدأ بنفسك أولاً هل صدر عنك السلوك الذى يتمثله طفلك الأن؟ هل احتملت هذا النوع من المعاملة فى الماضى سواء من طفلك أو من أى شخص آخر؟ حاول أن تتعرف على اختيارات وبدائل أفضل وتحلى بها فى سلوكك.

٢- قل لطفلك" أنتظر برهة! هل أتحدث إليك بهذه الطريقة؟"لاتفلح هذه الطريقة إلا إذا كنت لاتستعمل عادة اللغة والنبرة أو السلوك الذى يستخدمه طفلك" أطلب منه أن يحاول مرة أخرى التعبير بنبرة صوت مختلفة أو اسأله أن يقول لك بطريقة أكثر احتراماً.

٣- احتفظ بهدوئك.. قاوم رغبتك فى أن يأتى رد فعلك غاضباً، ناقداً أو مترفعاً، إلا أن عليك أن ترفض تماماً قبول أى سلوك بغيض أو الاشتراك فيه.

٤- إذا وجدت طفلك يرفض التحدث أو التصرف على نحو أكثر احتراماً، عليك أن تضع حداً واضحاً لذلك: " دعنا نتحدث فى ذلك فيما بعد أريد أن أسمع طلبك عندما تكون مستعداً للتحدث بهدوء دون صراخ" قل له ذلك وابتعد تماماً.

٥- امنح طفلك فرصة ومجالاً لتفريغ شحنة غضبه أو إحباطه بطريقة غير مؤذية أو مسيئة، لاتسمح له بالحديث معك إلا عندما يهدأ ويصبح مستعداً للمناقشة باحترام وأدب.

٦- تجنب إخبار طفلك أم سوء سلوكه يؤذيه كثيراً، فربما يؤدى ذلك ببساطة إلى دعم هذا السلوك لديه حيث إنه يجد فيه وسيلة ناجحة للحصول على مايريد، أخبره أنك تريد منه ان يغير سلوكه حتى يتسنى لكما متابعة الحديث على نحو أكثر رقياً وتحضراً لا لكى تحمى مشاعرك.

٧- اهتم بالتركيز على إيجاد حل يناسب الجميع، حاول أن تلجأ لطلب المساعدة أو التدخل لو شعرت بأنك مكتوف اليدين واستولى عليك الإحباط، أو إذا وجدت طفلك يصر على موقفه.

خلاصة القول: إن الشعور بالانتماء يمكن تنميته من خلال بناء علاقات أسرية حميمة، وتعليم طفلك كيف يكون عضواً فى مجموعة وتشجيعه على مساعدة أو خدمة الآخرين، وقبول مشاعر الطفل السلبية.

**ثالثاً : الشعور بالهدف**

إن الأطفال الذين يشعرون بالرضا عن ذواتهم لديهم شعور بالهدف، فهم يعرفون ما يعملون على إنجازه، ويعرفون السبب الذي يدعوهم إلى ذلك العمل، وكيف أنه يتناسب وينسجم مع غاياتهم البعيدة المدى، إن طاقاتهم وجهودهم تكون موجهة لتحقيق مهام محددة ويشعرون بالإنجاز عندما يحققون تلك المهام، أما الأطفال الذين يفتقرون للشعور بالهدف، فيبدو أنهم يفتقرون للتوجيه في أعمالهم فهم لا يرون أى سبب يجعلهم يبذلون أى جهد حقيقي، كما أنهم يؤدون أعمالهم بشكل ممل فى معظم الوقت، وعادة مايستاؤون عندما يطلب منهم إكمال مهمة ما، وكثير من هؤلاء الأطفال تخلوا عن محاولة تحقيق النجاح.

عندما يشعر الأطفال بعدم الأمان، وعدم القبول من الآخرين أو عندما يكون مفهوم الذات لديهم سلبياً، فإن دافعيتهم ستتوجه فقط إلى التعويض عن هذه المشاعر السلبية، ولذا من المهم أن تبنى الشعور بالأمان، وأن تبنى مفهوماً إيجابياً للذات قبل أن تحاول تنمية الشعور بالهدف، فعندما يمتلك طفلك مفهوماً إيجابياً للذات ويشعر بالأمان، فإن الدافعية تأتى بشكل طبيعي، فمثلاً معظم الأطفال الذين يلتحقون برياض الأطفال يأتونها ولديهم حماس كبير فهم يتشوقون لتلقى وفهم كل شئ، ويتشوقون للتحدث عما سيقومون به لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يسيطروا على أنفسهم.

ويمكن تنمية الشعور بالهدف عن طريق سؤال الطلبة عما يرغبون فيه وما يريدون إنجازه، ومن المفيد إعطائهم رؤية أو فكرة عما يمكن أن يصبحوا عليه، فهم بحاجة للتعامل مع المثل الأعلى، وليس مجرد إشباع الحاجات الاجتماعية، فالشعور بالهدف ليس مجرد شئ يجده الفرد، بل إنه الفرد نفسه في ماهيته وتواجده، وتربوياً ولتحقيق مستوى عال من الإحساس بالهدف يحتاج المعلمون دائماً إلى توجيه الطلبة إلى القيم التي تؤدى إلى تحسين صورة الحياة، أكثر من مجرد اكتساب المهارات المطلوبة للحصول على وظيفة، وعن طريق توضيح القيم والطموحات تصبح الطلبة أكثر قدرة على وضع أهداف خاصة لأنفسهم.

ويجب مساعدة الطلبة أيضاً على تركيز جهودهم في مجموعة معينة من الأهداف يعملون على تحقيقها، وهذا يتطلب عملية واعية للتعرف على الأهداف وكيفية وضعها، كما يجب تشجيع الطلبة للتعبير عن اهتماماتهم في المجالات التي يريدون متابعتها، ومن الطرق المساعدة على تنمية خطط تدقيق الأهداف أن يحدد الطلبة تقييمهم للمهارات

المكتسبة والمهارات التي لم يتم اكتسابها والاستفسار عن أهدافهم المتعلقة بحياتهم، وسؤالهم عن رأيهم فى كيفية التعامل مع المنهج المدرسي، وما انسب الطرق لأسلوب تعلمهم، وهذا يسمى دعوة الطلبة للتعلم (Purkey , 1978)

كما أن الشعور بالهدف يفتقد لعدة أسباب منها:

١- عدم رغبة الأفراد فى وضع أهداف طويلة المدى، حيث يدركون فى وجود أمل ضعيف في المستقبل يوفر لهم فرصاً يحققون من خلالها أهدافهم طويلة المدى.
٢- عدم القدرة على تحقيق الأهداف المتعلقة بالمستقبل، ولذا يجب على المدرسة أو المنزل مساعدة التلاميذ فى تحديد هدف يتعلق بمشوار حياتهم أو مستقبلهم.
٣- توقع الإشباع الفوري لحاجات التلاميذ من الآباء، وبالتالي لا تتعلم التلاميذ توفير المال أو التفكير فى المستقبل، أو الإعداد لتحقيق الأهداف طويلة المدى (Wigfield & Eccles ,1994) وهناك عدة أشياء يمكنك كأب أن تفعلها لتقوية الشعور بالهدف لدى طفلك منها :

١- ضع توقعاتك لطفلك.
٢- ساعد طفلك فى وضع أهداف واقعية؟
٣- اظهر ثقتك بطفلك.
٤- فتح هوايات ومواهب طفلك.
٥- ضع نظاماً للمكافأة عندما يحتاج طفلك للحوافز.
٦- ضع توقعاتك لطفلك: عندما يضع الآباء توقعات عالية لأطفالهم ويعتقدون بأنهم يستطيعون أن يحققوا تلك التوقعات، فإنهم يندهشون عندما يجدون في أغلب الأحيان أن أطفالهم يحققون تلك التوقعات بالفعل، وعندما يضعون لهم توقعات قليلة وبسيطة فإنهم نادراً ما يؤدونها بشكل جيد في المدرسة.

إن التوقعات التي تضعها لطفلك تأتى من الأحلام والآمال والغايات بعيدة المدى التي تكونها له، وقد تختلف هذه التوقعات إلى حد ما عن التوقعات التي تضعها لأفراد آخرين من الأسرة، وقد تكون مختلفة بالنسبة لكل طفل استناداً إلى ما نعتقده من قدرات موجودة لدى كل منهم، وقد ترتبط توقعاتك بمدى الجودة التي نتوقع لطفلك أن يحققها فى المدرسة، أو بمستوى المهارات الموسيقية التي نعتقد أنه يملكها أو بأنواع المهارات الرياضية التى نعتقد أنه يستطيع أن ينميها.

ويمكن للتوقعات التي سيضعها الكبار أن تسهم أو تقلل من الدافعية الذاتية، وقد أوضحت بعض الدراسات أن فرص النجاح في الحياة تَقْوَىَ عندما يضع الآباء والمعلمون توقعات عالية ومناسبة لأطفالهم وطلابهم، فالمعلمون الذين يضعون معايير عالية لطلابهم ويتوقعون لهم النجاح فإن طلابهم يتميزون بالأداء المرتفع في نهاية العام، ويكون أداؤهم فى أفضل صورة عندما تكون أهداف التعلم واضحة ومتوقعة من الكبار (Broakover ,1982)

ومن ناحية أخرى فإذا كانت توقعاتك بالنسبة لطفلك واقعية فسيكون سلوكه أقل إحباطاً لك ويمكن توقع سلوك الطفل بطرق معينة تعتبر مثالية بالنسبة لعمره، فكلما قرأت هذا الكتاب فإن كثيراً من سلوك طفلك الصحيح والخاطئ يعد نتيجة لتحركه للاستقلال ولحب الاستطلاع، ولمعدل نشاطه، ولقدرته المحدودة على التفكير من خلال نتائج أفعاله .

أى لتكن آمالك واقعية : كما ناقشنا آنفاً فإن مسئوليتك أن تعلم طفلك اكتساب المهارات والعناية بنفسه، ولكن من المهم أيضاً ألا تخرج توقعاتك عن حدود المعقول، فإن كنت مبالغاً فلن يعرف طفلك، إلا الفشل كنهاية حتمية.

ومن ثم فإن توقع الأباء أو الأمهات من أطفالهم تحقيق مستويات معينة، قد تكون أكبر من إمكاناتهم، أو قدراتهم الحقيقية، علي سبيل المثال حصولهم على درجات تحصيلية أقل من المتوقع فإن الآباء يثورون وينهالون على أطفالهم باللوم، إن الأطفال – بطبيعة الحال– يريدون إرضاء والديهم، ولذلك فهم يحاولون شحذ هممهم ويهيئون جل طاقاتهم لتحقيق أمنيات والديهم، ولا يخلو هذا الأمر من خطورة على صحة الأطفال النفسية، لأن كابوس الخوف من الفشل يظل يلازمهم تحسباً لنبذ الأباء، أو لوم الأمهات.

إن مطالبة الأطفال بتحقيق أهداف فوق مستوياتهم أو قدراتهم لهى الطريق الممهد لإصابة الأطفال بالقلق والإحباط، ولذا نجد هؤلاء الأطفال الذين يثقل كاهلهم بالمطالب عسيرة التحقيق، يعانون من التوتر بصورة مستمرة، ويميلون إلى التقليل من قيمة إنجازاتهم لأنهم يعتقدون أنهم مهما أجادوا اليوم، فقد يكون الفشل مصيرهم فى اليوم التالى، وذلك بسبب إيذاء مشاعر والديهم!!

ولذلك فإن توقع الكثير من طفلك يعنى آمالاً كبيرة عليه، وقد يحدث بالطبع أن تعقد على طفلك آمالاً غير منطقية، ولكن الحالة الأكثر شيوعاً هى أن تكون توقعاتك من

طفلك أقل من إمكاناته الحقيقية، فى عالمنا هذا ما من أحد ينظر إلى الوسطية بعين الاعتبار، لذا فأنت لاتحترم طفلك حينما تتقبل كونه متوسطاً فى أى مجال، بل يجب أن تتوقع من طفلك النجاح فى المدرسة والتحلى بأخلاق كريمة ومعاملة الأطفال الآخرين معاملة عادلة، وتأدية مهامه المنزلية (بدون مقابل) وإذا حرصنا على تحرى الدقة، فإنه كلما كانت المعايير التى نرسمها أمام أطفالنا سامية نجحنا فى رفع مكانة هؤلاء الأطفال.

**لكى تعرف إن كانت آمالك واقعية، اسأل نفسك الأسئلة التالية:**

هل طفلى قادر جسمانياً ونفسياً على ممارسة ذلك النشاط؟ ليس من المنطقي أن تتوقع من طفلك البالغ من العمر خمس سنوات، أن يجيب على الهاتف ويأخذ رسائل يوصلها لك فيما بعد خلال اليوم، لكن بإمكانك تعلم الإجابة على الهاتف بأدب، وإبلاغك فوراً بما قيل له، بأسلوب بسيط، إن السماح له بالقيام بذلك من شأنه أن يجعله يشعر بأنه قادر على القيام بشئ ما، ومن ثم يجب أن تنتقى له المهارات التى تتناسب مع مرحلته العمرية.

هل يحتاج طفلى لتعلم تلك المهارة فى ذلك الوقت بالتحديد؟ إننا عادة ما نقارن أطفالنا بأطفال أصدقائنا وأقاربنا، وعندما نجد أن أطفالهم يؤدون مهاماً بعينها فإننا نرغب على الفور فى أن يتعلمها، ويقوم بها أطفالنا، إن كانت تلك المهام فى حدود قدرات أطفالك إذن علمهم إياها، لكن يجب أن نضع فى أذهاننا أننا متفردون. ولكل منا مواهب خاصة به، ربما لن يكون طفلك قادراً على تعلم مهارة جديدة الأن، ولكنه سوف يتعلم وينجح، بل قد يتفوق وينبغ في مجالات أخرى [1]

ما الهدف من تعلم طفلى ذلك النشاط؟ فى بعض الأحيان تكون رغبتنا فى تعلم أطفالنا ممارسة أنشطة بعينها قائمة على أسباب عقيمة، فربما نكون فقط قد رغبنا فى ممارسة ذلك النشاط، وربما نتوقع من أبنائنا القيام بأمور لا فائدة منها مطلقاً، إن وجهت لنفسك هذا السؤال ووجدت أنه ليس هناك سبب منطقى لممارسة طفلك لذلك النشاط، فدعك منه، أما إن كان طفلك يتوق للقيام به، إذن فتلك رغبته هو، ويجب أن تسمح له بالمحاولة.

وقد ترتبط توقعاتك أيضاً بنوع الشخصية التي تود من طفلك أن يكون عليها فى المستقبل، وقد تشمل معايير السلوك الشخصي التي ترغب برؤيتها لدى طفلك مثل

---

(١) لاتدع آمال الآخرين أو توقعاتهم تؤثر فيك، وتقبل حقيقة الأمور التي تناسب طفلك، ودع تلك المعرفة ترشدك فى طريقة تربيتك لطفلك.

الأمانة واحترام الآخرين وبذل قصارى جهده لأداء المهام وطاعة السلطة، ناقش هذه المعايير أو التوقعات مع طفلك، ومن الأفضل أن تعبر عن توقعاتك بعبارات عامة وليس بعبارات محددة، وسيكون لدى طفلك دافعية أكثر لتحقيق تلك التوقعات عندما يكون هناك مرونة فيما يجب عمله من أجل تحقيق تلك التوقعات، يجب أن تكون التوقعات أو المعايير التي تضعها واقعية، فمثلاً لا تتوقع من طفلك أن يكون نجماً رياضياً أو طالباً متفوقاً إذا ما كان يفتقر للقدرات التي تؤهله لذلك،إن وضع توقعات تفوق قدرات الطفل يؤدى إلى الفشل والإحباط وفقدان الدافعية.

من الطرق الفاعلة للتعبير عن التوقعات الطريقة التي تأخذ شكل التحدي، فالتحديات تقلل إلى حد ما الخوف من الفشل ولكنها تثير الرغبة في التحصيل والإنجاز، كما أن التحديات يمكن تغييرها بسهولة إذا ما ظهر أنك وضعت توقعات عالية جداً، على سبيل المثال قد تطلب من طفلك أن يتحسن في القراءة، أو أن يزيد من سرعته فى حل المسائل الحسابية دون أن تحدد المستوى الذي نتوقعه بالضبط، إن ذلك يشكل تحدياً ويسمح له فى نفس الوقت بشئ من المرونة.

طفلك على الوفاء بتوقعاتك وآمالك إليك بعض الاقتراحات:

- احرص على أن تكون توقعاتك معقولة لعمر طفلك: ليس من المعقول أن تتوقع أن طفلتك ذات الثلاث سنوات لن تسكب شرابها، وليس من المعقول أن تترك ابنك البالغ من العمر اثنى عشر عاماً بمفرده فى البيت طوال عطلة نهاية الأسبوع، فليس من المنطقى أنه سيكون قادراً على التعامل مع هذا النوع من المسئولية، امتلاكك توقعات معقولة بشأن مستوى طفلك من النضوج يجنبك الصراعات والاحباطات.

- خطط مسبقاً عندما تعلم أن موقفاً ما سيكون صعباً على أطفالك: افعل ما في استطاعتك لمساعدتهم على التكيف، رحلة طويلة بالسيارة يمكن أن تكون أكثر احتمالاً بالنسبة للجميع إذا أخذت معك بعض اللعب ووجبة خفيفة، من غُير المحتمل أن يتسم الأطفال بالصبر أو البهجة، أو المرونة عندما يكونون متعبين أو جائعين، إذا خططت مسبقاً وتوقعت احتياجاتهم فإنك تزيد احتمالات تعاونهم.

- كن واضحاً بشأن توقعاتك: تزيد احتمالات وفاء ابنتك بتوقعاتك إذا حددت بوضوح ماذا تعنى مثلاً بعبارة "كونى فتاة طيبة فى منزل جدتك" احرص على أن تخبرها بالتحديد بعدم القفز فوق الأثاث، أو لمس الحلى الصغيرة أو الشجار مع أخيها.

– ركز على ماهو إيجابي: استغل كل فرصة للثناء على "السلوك الجيد"والجهد ودعمهما، عند تقويم الطفل، وضح الجيد والسيئ على حد سواء، اعترف ما قام به طفلك بطريقة صحيحة وكذلك ما هو لايزال بحاجة إلى عمل، إذا شعر أنه ناجح جزئياً بالفعل، فسيكون من الأسهل عليه أن يحاول بمزيد من الجهد لفعله بطريقة صحيحة فيما بعد "أعجبتني بحق قصتك القصيرة عن رحلتنا، ولكن خطك يجعلها صعبة القراءة، أريدك أن تنسخها بأفضل خط تستطيع حتى يتمكن معلمك من الاستمتاع بقراءتها غداً"

– وفر اختيارات متى أمكن ذلك: توفير الاختيارات يمنح الأطفال إحساساً بالسيطرة ونتيجة لذلك تقل مقاومتهم "لدينا وقت كاف لعمل لعبة إضافية أخيرة قبل العودة إلى المنزل، حدد أنت أى لعبة تريد"

– وفر مكافآت: سماحك للأطفال بالبقاء مستيقظين لفترة أطول قليلاً أو الخروج لتناول الحلوى بالخارج قد يكون هو الحافز الإضافى لمساعدة الطفل على تغيير عادة قديمة "إذا استيقظت فى الموعد المحدد لمدة أسبوع كامل يمكننا أن نخرج لتناول بعض المثلجات بعد المدرسة يوم الجمعة" الهدف الذى يعمل الطفل من أجله يجب أن يكون قابلاً للتحقيق بجهد معقول، لا يجب أن تكون المكافأة باهظة، مجرد نجمة ذهبية أو صورة للزينة مقابل أعلى الدرجات فى اختبار العلوم هى حافز فعال.

٢) ساعد طفلك فى وضع أهداف واقعية: ترتبط هذه الأهداف في بعض الحالات بالتوقعات التي عبرت عنها، غير أنها تكون فى معظم الأحيان عبارة عن أهداف قصيرة المدى يريد الطفل أن يحققها، يجب أن يكون لدى طفلك هدف في ذهنك بالنسبة للأنشطة التي يختارها، وعندما توضع أهداف محددة، سيصبح لدى طفلك انتباه أكثر، وسيركز على جهوده المرتبطة بتحقيق تلك الأهداف.

يجب تشجيع الأطفال على تحديد المهارات التي يريدون أن ينموها، والطرق التي يودون أن يتغيروا بواسطتها، أو الأشياء التي يرغبون في أدائها، خصص وقتاً منتظماً يقوم فيه أفراد الأسرة بتبادل شئ ما يشعرون بالرضا منه، وشئ ما يودون أن يحققوه، تبادل أحلامك وأهدافك مع أسرتك، شجعوا وادعموا بعضكم بعضاً فى تحقيق تلك الأهداف، وعندئذ سيدرك طفلك بأن وضع الأهداف أمر طبيعي.

عندما يكون طفلك قد قرر هدفاً مهماً فإنك قد ترغب فى أن تحصل على التزام منه لتحقيق ذلك الهدف، ومن المفيد أحياناً أن تجعل هذا الالتزام مكتوباً، إجعل طفلك

يلتزم بالعمل على الهدف إلى أن يتم تحقيقه، أو إلى أن يوافق كلاكما على ضرورة مراجعته أو إلغائه، وربما يكون من المفيد أيضاً أن تحدد موعداً لإنجاز ذلك الهدف، وفيما يلى توضيح لمثالين على إعداد أهداف أو عقود:

| |
|---|
| سوف أقضى (٣٠) دقيقة كل ليلة ولمدة (١٠) أيام فى العمل على أدائي المدرسي دون أن يذكرني أحد بذلك.<br>توقيع الطفل التاريخ ........ |
| الهدف الذى سأعمل عليه هو تعلم جدول الضرب........<br>بحلول (تاريخ)..... وافق (أبى /أمي)...............<br>على مساعدتي لمدة (١٠) دقائق كل ليلة لحين الانتهاء من المهمة.<br>توقيع الطفل توقيع الأب /الأم<br>.............. .................... |
| |

٣) اظهر إيمانك وثقتك بطفلك: لقد حقق كثير منا أهدافاً كنا نعدها مستحيلة، نظراً لأن شخصاً ما كان يؤمن بقدرتنا على تحقيقها، وهذا صحيح بشكل خاص بالنسبة للأطفال قد يبدو مجرد تنظيف غرفتهم مسألة غير ممكنة تماماً، ولكن عندما تعتقد فى قدرة طفلك، ويعرف هو ذلك فإنه على الأرجح سيبذل جهوداً إضافية لتحقيق الهدف الموضوع وفى حالة وجود مهام ذات صعوبة خاصة فإنك قد تحتاج لأن تقدم لطفلك مزيداً من الدعم إلى أن يصبح مقتنعاً بإمكانية تحقيق الهدف، وفى معظم الحالات ستجد أن طفلك سيواصل محاولته طالما أنك تعتقد بقدرته على النجاح.

٤) تفتح هوايات طفلك ومواهبه: يصبح لدى الأطفال دافعية عالية عندما يتعرضون لتجارب وخبرات جديدة، فحضور الطفل لحفلة موسيقية مثلاً قد يدفعه لشراء آلة موسيقية، وقد تدفعه الرحلة إلى حديقة الحيوان إلى القراءة عن الحيوانات، وقد تغير زيارته إلى مصنع ما فكرته عن نوع العمل الذي يرغب فى أن يمارسه فى المستقبل، وعليه عندما تشعر بأن طفلك أخذ يشعر بالملل، أو أنه أصبح عاجزاً عن التقدم قدم له شيئاً جديداً أو بزيارة لمكان جديد أو بممارسة لعبة جديدة أو بقراءة مجلة أو كتاب جديد أو بحضور عرض فنى أو الاستماع لمحاضرة فى موضوع خاص.

زَوِدْ طفلك بمواد مختلفة ليعمل عليها، وقد تشمل هذه المواد أدوات عناصر لطبخة معينة، حاسبات آلية، لوازم فنية، طوابع، مواد خياطة أو آلات موسيقية، ومن خلال تشجيعهم على تنمية ميول أو هوايات جديدة فإن فرص تعلمهم لمهارات وأهداف جديدة تزداد، وعلى الرغم من أن بعض هذه الهوايات قد تكون قصيرة الأجل إلا أن الأطفال يكتسبون مهارات جديدة مع كل هواية كما يكتسبون قدرة على وضع أهداف لأنفسهم.

وفى هذا الصدد من المهم أن تتيح للطفل الفرصة لتعلم مهارات أخرى خارج المنزل، أسأل عن الأنشطة التى يمكنه ممارستها بعد انتهاء اليوم الدراسي، وهناك كثير من الأنشطة المتنوعة – كل أنواع الرياضة، والموسيقى، والحرف والخزف والمسرح (مثل التمثيل والغناء) أو حتى العمل التطوعى، اختر نشاطاً أو أنشطة تتناسب مع اهتمامات طفلك، وحتى إن لم يكن طفلك قد أبدى أية مواهب بعد، فحاول اكتشاف ما يحب أن يجربه، أما إن لم يبد طفلك أى اهتمام إزاء نشاط بعينه، فاختر له بنفسك، أو أدرج اسمه واسمك فى دوره تدريبية تعتقد أن كليكما سيستمتع بها وإن لم يكن طفلك واثقاً من نفسه ولن يرحب ببدء أى نشاط جديد، شجعه على طول الطريق وإن وجدت أنه لايستمتع حقاً بوقته، أدرجه فى نشاط آخر بشرط أن يكون قد بذل قصارى جهده ليستمتع بالنشاط الأول، ولم يستطع وبمجرد أن يكتشف أنه فنان أو رسام موهوب أو أجاد العزف فسوف تزداد ثقته بنفسه، ومن ثم يجد نقطة انطلاق يعزز من خلالها مواطن قوته والتفوق فى ممارسة أحد الأنشطة سوف يُحَسِنْ كذلك من صورته أمام أصدقائه، لذا خذ وقتك لاكتشاف مواهب طفلك وأعمل على تعزيزها، وهذا الأمر مهم على وجه الخصوص إن كان طفلك يعانى من صعوبات فى التفوق الدراسي والوفاء بمتطلبات المدرسة.

وإن لم يكن طفلك مرحباً بفكرة بدء نشاط جديد، فاتبع الخطوات التالية:

١ – أدرج اسم طفلك فى إحدى المجموعات التى تتكون من كبار وصغار تهدف إلى تعليم إحدى المهارات مثل الرسم.

٢ – انقله لمجموعة أخرى تضم أطفالاً أكثر وكباراً أقل، ولكنها مازالت تعلم إحدى المهارات، ويجب أن تضمن تلك المجموعة لطفلك المزيد من التفاعل الاجتماعي ورياضة التنس من الرياضيات الجيدة فى هذا الصدد.

٣- بمجرد أن يستقر طفلك فى هذا النشاط ويبدأ فى إجادته، يمكنك نقلـــه إلـــى المرحلة التالية، ولاتسمح له مطلقاً بمغادرة نشاط دون أن يكون قد أمضى فيـــه وقتـــاً كافياً يسمح له بإجادته، والشعور بالإنجازفيه، ويجب أن يكون كل أعـضاء المجموعـــة الثالثة من الأطفال، مع وجود مرشد واحد من الكبار ويكون هدفها تعليم إحدى المهارات كذلك، وقد تكون كرة القدم أو إحدى الألعاب الجماعية اختياراً موفقاً.

٤- أخيراً حينما تعتقد أنه مستعد لذلك بإمكانـــك أن تلحـــق طفلـــك بمجموعـــة اجتماعية، والتى يجب أن تكون خاضعة لإشراف شخص راشد، ولكنها تسمح في الوقت ذاته بكثير من التفاعل الاجتماعى، بحلول تلك المرحلة لن يساور طفلك إحساس الغربـــة في الأوساط الاجتماعية، وسيكون قد اكتسب مهارات التواصل مع الآخرين.

لاتحاول الضغط على طفلك للانتقال سريعاً بين هذه المراحل لأن الضرر فى ذلـــك قد يطغى على النفع، وعلى الجانب الأخر شجع طفلك فى كل مرحلة، وكـــن حازمـــاً إن تطلب الأمر ذلك، فقد يكون غير مرحب بتجربة أى شئ، ولكن إن أراد تنمية مهاراتـــه الاجتماعية فهو بحاجة للتغلب على مخاوفه وعقد العزم على الإقدام علـــى المحاولـــة، وسوف يشجعه أي نجاح لتجربة شئ أخر، وسرعان ما سيحقق نجاحات متوالية تعـــزز ثقته بنفسه.

٥) وأخيراً وضع نظاماً للمكافأة عندما يحتاج طفلك إلى حوافز: معظـــم الأطفـــال كالكبار تثار دافعيتهم من خلال هذا النوع أو ذاك من المكافـــآت، والطريقـــة الـــسليمة لاستخدام المكافآت هي أن تربطها بالأهداف التي يضعها الطفل لنفسه، النقـــود مكافـــأة شائعة تستخدم أحياناً بربطها بعلاوة يتم تقديمها للطفل على المهام التى ينجزها، ولكـــن هناك أشكالاً أخرى من المكافآت التى يمكنك أن تستخدمها.

يستمتع الأطفال الصغار بالعمل على جداول أو قوائم يمكـــنهم أن يحـــصلوا مـــن عملهم عليها على نجوم أو على شكل ما من أشكال التقدير، وجميـــع الأطفـــال يولـــون أهمية لمنحهم فرصة عمل شئ خاص كمكافأة مثل عمل كيك، مـــشاهدة فـــيلم كرتـــون، إعداد فيشار، تناول العشاء خارج المنزل، قضاء الليل على الشاطئ، مـــشاهدة مبـــاراة رياضية، العناية بأشجار الحديقة، وتعتبر الأنشطة التي تشترك فيها أنت معهم كأب /كأم مكافأة لهم، بالإضافة إلى كونها فرصة لك لتسمتع بأنشطة ممتعة مع أطفالك، إن حقيقة أن يقع الحدث الممتع نتيجة لجهود طفلك يجعله يشعر بأنه أكثر حظوة وأكثـــر تقـــديراً عندك.

فابتسامة المعلمة أو تقديم قطع الحلوى التى تتلو نمط سلوكى ما من قبل الطفل تؤدى إلى زيادة احتمال تكرار حدوثه في المستقبل. كما أن أنظمة المكافأة ليست هى المصدر الوحيد للدافعية، فالسرور الذى يأتي من إسعاد الآخرين، والإثارة التى ينطوي عليها التنافس، والتحدي الخاص بالتحسين الذاتى، والرضا عن عمل آخر بشكل جيد هى أشكال أخرى للمكافأة تولد دافعية لدى الأطفال، وعندما ينضج الأطفال يصبح لديهم دافعية تنبع من شعورهم بالرضا والنمو، وليس من المكافأة المادية.

وفى هذا الشأن قدم "سكنر" أسلوبا للتعزيز عرف باسم جداول التعزيز، فهو يرى أن التعزيز قد يكون مستمرا أو متقطعاً، والتعزيز المستمر هو الذى يقدم عقب كل استجابة، أما التعزيز المتقطع فهو التعزيز الذى لايقدم عقب كل استجابة، وإنما قد تعزز بعض الاستجابات ولاتعزز أخرى.

كذلك أشار "سكنر" الى أن هناك نوعين من التعزيز المتقطع هما التعزيز على فترات (الزمنى) والتعزيز النسبى، أما التعزيز على فترات زمنية محددة (ثلاث دقائق، خمس دقائق وهكذا) أما التعزيز النسبى فهو يراعى نسبة الاستجابات المعززة الى الاستجابات الكلية مثل تعزيز استجابة واحدة من كل ثلاث أو أربع أو سبع استجابات.

وسواء كان التعزيز نسبيا زمنيا أم فتريا فانه قد يأخذ أما شكلاً ثابتاً أو متغيراً بحيث يمكن أن يتكون عندنا أربعة جداول تعزيزية هى جدول التعزيز النسبى الثابت، وجدول التعزيز النسبى المتغير، وجدول التعزيز الزمنى الثابت، وجدول التعزيز الزمنى المتغير.

وتعتبر جداول التعزيز المتغير (زمنيا أو نسبيا) من أفضل جداول التعزيز التى تساعد على تقوية الاستجابة ومقاومتها للمحو والانطفاء فعدم معرفة المتعلم بموعد التعزيز بالضبط يساعد على ان يحاول الكائن أداء معدلات عالية من الاستجابة المرغوبة وذلك لعدم تمكنه من التنبؤ بحدوث التعزيز الثانى، الأمر الذى يجعل المتعلم فى حالة نشاط دائم كما تتميز الاستجابات المتعلمة من هذا الاجراء التعزيزى بمقاومة كبيرة جدا للمحو فمثال ذلك عندما يقوم الطفل بالتطوع برفع يده للاجابة عن سؤال معين أو أداء واجب مدرسى معين فان الاختيار العشوائى لأحد الطلاب المتطوعين بالاجابة يعزز السلوك التطوعى وتصبح استجابة رفع اليد أكثر تواترا فى المستقبل.

وعلى الرغم من تميز جدول التعزيز المتغير بارتفاع معدل الأداء ومساعدة الاستجابة المتعلمة على مقاومة الانطفاء الا أنه قد يضع بعض المتعلمين فى حالة من القلق والتوتر وقد يؤدى الى شعور بالاحباط فى حالة عدم حدوث التعزيز لفترات طويلة.

كما أننا كثيراً ما نكون بحاجة الى استخدام التعزيز الثابت فـي مواقـف معينـة خاصة إذا كنا بصدد تعليم الأطفال سلوكا جديدا بالمرة ففى بداية الـتعلم نحتـاج الـى استخدام التعزيز الثابت ثم نأخذ شيئا فشيئا فى التدرج نحو استخدام التعزيـز المتغيـر حيث إن عملية تخفيض نسبة الاستجابات المعززة او فترة التعزيز تـؤدى فـى نهايـة المطاف الى الاحتفاظ بالسلوك المرغوب فيه دون تقدم أى معززات على الاطلاق بحيث نجعل الاستجابة فى ذاتها فوق التعزيز دون دعمها بأى معزز خارجى وهو هدف تربوى يسعى للوصول اليه بحيث يحتفظ المتعلم بالسلوك المرغوب فيه دون انتظار للمعـززات الخارجية.

والمكافأة تؤثر فى التعلم بطرق متعددة كما أن اثارها مضمونة فى قدرتها علـى تغيير السلوك فى الاتجاه المرغوب فيه للأسباب التالية:

- تقوم المكافأة بدور الباعث وتؤدى الى جعل التعلم له معنى حيث تساعد على الربط بين الاستجابات والأهداف المنشودة.
- تؤدى المكافأة إلى تحقيق مزيد من الطاقة وتوجيه السلوك نحـو الهـدف، أى أن المكافأة تعمل على اشباع الدافع.
- تؤدى المكافأة الى زيادة احتمال صدور الإستجابة التى عززت من قبـل إذا تكـرر الموقف.

**رابعاً: الشعوربالكفاية الشخصية:**

يحتاج الأطفال إلى الشعور بالكفاية وبأنه قادر على مواجهة التحـديات وكـذلك يحتاج إلى الشعور بالتحكم الشخصى والذى يعنى الشعور بأن لديه القـوة علـى عمـل أشياء أو إيقافها عن أن تحدث.

وعندما يشعر الأطفال بصورة عامة بأن ما يحدث لهم بصورة كلية خـارج عـن نطاق سيطرتهم وخاصة إذا كان ما يحدث لهم لا يروق لهم، فإنه يتعـذر تطـوير هـذا الشعور بالتحكم وسيميلون إلى رؤية أنفسهم على أنهم عاجزون وغير فعاليين، ويحتاج كل الأطفال إلى فرص تتيح لهم الاختيارات المناسبة وتدريبهم على التلقائية كبداية إلـى تطوير الإدراك بأن لديهم التحكم والذى يسهم أيضاً فى انبثاق الإحساس بالمسئولية تجاه أفعالهم (Marshall,1989) والشعور بالكفاية الشخصية هو الشعور الذى تحصل عليـه عندما تعتقد بأنك تستطيع أن تتعامل مع أى تحد يواجهك، إنه شعورك بأنه على الـرغم

من أنك قد لا تعرف جميع الإجابات، إلا أنك على يقين من قدرتك على العثورعليها، إنه شعورك بالقوة الشخصية التى تتولد لديك من خلال مرورك بخبرات ناجحة.

ويأتي الشعور بالكفاية الشخصية من الاعتقاد بأن الفرد يستطيع مواجهة المشكلات ويحقق النجاح الذي يحلم به، وهذه الثقة التامة والذي أشار إليها باندورا (Bandura,1997) بفاعلية الذات ضرورية لتقدير الذات، وتتطلب امتلاك الفرد مهارات فرعية سواء معرفية أو اجتماعية والاعتقاد بأن الفرد يمكنه استخدام هذه المهارات بفاعلية، كما تتطلب أيضاً القدرة على التعرف على الاختيارات والقيام بخيارات وقرارات حكيمة، والقدرة على استخدام مهارات متنوعة لحل المشكلات، فضلاً عن القدرة الداخلية للتغلب على عوائق النجاح.

يمكن أن ينمى طفلك هذا الشعور بالكفاية الشخصية من خلال تعلمه كيفية حل المشاكل بشكل مستقل، فكل طفل يحتاج لأن يتعلم كيف يتخذ القرارات، وكيف يستخدم مصادر المعلومات بفاعلية وإلى أين يذهب للحصول على معلومات وكيف يستخدم المعلومات استخداماً فاعلاً، إن الأطفال الذين يمتلكون هذه المهارات يشعرون بأنهم يستطيعون أن ينجزوا أى شئ يواجهونه فى حياتهم.

والسنوات الأولى حاسمة فى تطوير مفهوم الذات حيث إنها تتشكل وتستقر فى وقت مبكر من حياة الطفل (Samuels,1977) إضافة لذلك فالمفهوم الإيجابى للأطفال عن ذواتهم يعكس علاقة صحية بين الطفل وأبائهم، والتى تؤسس على الحب والثقة والاتساق، وعندما يدخل معلموا الطفولة المبكرة فى حياة صغار الأطفال، فإنهم يسهمون كذلك فى تشكيل هذا المفهوم.. وفى الوقت نفسه إذا التحق الطفل بالمدرسة ومعه تاريخ من المعاملة السيئة والإهمال فإن إسهام المعلم فى التعويض عن الخبرات السلبية يمكن أن يسهم فى تنمية مفهوم الذات، وبإمكان المعلمين تقوية تقدير الذات الإيجابى لدى الأطفال إذا كان لديهم الحساسية نحو كل طفل كفرد ولديهم حساسية نحو حاجة الأطفال للعطف والرعاية والحنان ومشاعر الكفاية الشخصية، وعلى هذا فالمعلمون الذين يفهمون الأطفال لمعرفة خصائصهم يستجيبون لهم ويعرفون كيف يساندونهم فى مواقف التحدى مما يسهم فى تكوين الاحساس الإيجابى بالذات.

ومن ناحية أخرى فإن الأطفال الذين يعتمدون على آبائهم يشعرون بالعجز عن حل مشاكلهم أو تغيير ظروف حياتهم، وعندما يحصن الآباء أطفالهم عن طريق انتحال

الأعذار لهم، فإنهم في النهاية يفهمون الرسالة الضمنية التالية: وهي "إنكم غير قادرين على تدبر أمور أنفسكم وتحتاجون لي لحل مشاكلكم، نتيجة لذلك فإن مثل هؤلاء الأطفال يواصلون عمل سلوكيات غير مسئولة، ويشعرون بالاستياء من السلطة، وبأنهم ليس لديهم القدرة، إن تحصين الأطفال من مواجهة الصعوبات لا يكون تصرفاً حكيماً في جميع الأحيان.

فالآباء الذين يعطون ويمنحون أطفالهم أنهم ليس لديهم القدرة على التحكم في الأمور يقومون بما يلي:

١- يلتمسون الأعذار لأبنائهم على الدرجات الدراسية المنخفضة، بإلقاء اللوم على المدارس أو التلفزيون، أو أي أسباب أخرى.

٢- يسمحون لأبنائهم بأن يتمردوا بعناد على الإرشادات السلوكية التي يمليها عليهم آباؤهم ومعلموهم.

٣- يفشلون في غرس ضبط الذات لدى أبنائهم بعدم وضع قواعد سلوكية مناسبة تناسبهم، وأن يكون لهم رأى فيها.

٤- يسمحون لأبنائهم بأن يتشاجروا مع الأطفال الآخرين، ويخاطبون الكبار بوقاحة وازدراء، ويعززون عدم الطاعة بعدم التدخل.

إذا أردت من طفلك أن يكون قادراً على تحقيق الأهداف الموضوعة وعلى مواجهة المشاكل بثقة، فهناك ثلاثة أشياء يمكنك أن تقوم بها :

١- ساعد طفلك في وضع خطة عمل لتنفيذ الأهداف الموضوعة.

٢- قدم التشجيع والدعم له.

٣- قدم لطفلك تغذية راجعة بشأن التقدم الحاصل.

٤- أشرك طفلك في حل المشكلات.

١) ساعد طفلك في وضع خطة عمل لتنفيذ الأهداف الموضوعة: يجب أن تتضمن هذه الخطة، الخطوات التي يجب أن تتخذ والمصادر المختلفة التي يمكن استخدامها وجدولاً مؤقتاً لإنجاز كل خطوة رئيسة.

يحتاج الأطفال أحياناً إلى مساعدة لتحدي المصادر التي تيسر تحقيق هدف معين، وأنت كأب قد تقوم بدور كبير في مساعدة طفلك ليس بأن تخبره بما يجب عليه أن يفعله ولكن بمساعدته في تحديد المصادر الميسرة، فمثلاً بالنسبة للطفل الذي يرغب في

تحسين قدرته على القراءة فقد يكون من المفيد زيادة الوقت المخصص للقراءة فى المنزل، أو تقديم مساعدة له من معلم خصوصي أو تقديم مساعدة له من معلم الفصل، أو مساعدته من قبل أحد أفراد الأسرة، او تقديم المساعدة له من قبل العيادة الخاصة بالنطق والقراءة، أو من خلال مزيد من الجهد داخل حجرة الدراسة، ومن بين الاختيارات المطروحة يحتاج الطفل لأن يقيم فوائد كل منها مثل أن يقرر الطريقة أو الأسلوب الذي سيستخدمه لتحقيق الهدف.

تجنب إخبار طفلك بما ستفعله أو بما تشعر أنه البديل الأفضل، إن الطريقة الوحيدة التي يمكن أن يتعلم بها طفلك ما ينفع وما لا ينفع هى أن يجرب بنفسه، فإذا اختار طفلك بديلاً لا ينفع، فإنه سيعود ويختار بديلاً آخر غير أنك إذا اقترحت عليه بديلاً لا ينفع فإنه يحاول أن يثبت أنه سئ ويلقى باللائمة عليك.

وأثناء تعلم طفلك اتخاذ قرارات حول كيفية حل المشاكل والمصادر التي سيستخدمها فإنه يتعلم أيضاً ما ينفع وما لا ينفع من اختيارات وعندئذ يبدأ طفلك باستخدام الوقت بشكل أفضل ويصبح أكثر نجاحاً فى تحقيق الأهداف.

ولمساعدة الأطفال على وضع خطة عمل لتنفيذ أهدافهم مساعدتهم في تعرف الخيارات والبدائل المطروحة عند مواجهة مشكلة ما أو هدف ما، لأن الأطفال عادة لا يعلمون من أين يبدأون لأنهم يفشلون فى رؤية الخيارات، وغير ملمين بالمصادر المتاحة للمساعدة، ولكن عندما تسمح ظروف البيئة ببعض السيطرة على حياتهم وأساليب للتعلم الفردي، وتسمح لهم باختيارات عديدة تتعلق مثلاً بكيفية إتقان المحتوى الدراسي، أو التعامل مع الواجبات المنزلية فإنهم يحصلون على الخبرة فى اتخاذ القرارات ويصبحون أكثر دافعية، فضلاً عن أن مشاعر الكفاءة تنبع من الخبرات الناجحة، وهذا يتطلب تعليم وتنمية هذه المهارات والاتجاهات التى تؤدى إلى النجاح، وفى مواقف كثيرة فإن إتمام مهمة ما تعتمد على العمل الجاد والنظام، والمثابرة أكثر من الاعتماد على القدرة الطبيعية، ومن ثم يحتاج الطلبة إلى المساعدة فى تنمية الاتجاهات والعادات وكذلك المهارات.

ويحتاج الطلبة إلى فهم أنه عندما توضع الأهداف تظهر المشكلات، ولذا تحتاج الأهداف المهمة والصعبة إلى مستوى أعلى من الدافعية للتغلب عليها، وقد يحتاج الطلبة أيضاً إلى تجزئة أهدافهم إلى خطوات متتابعة يمكن أن تكون أكثر سهولة فى تحقيقها،

فضلاً عن مهارة التقويم الذاتى حيث إنه يمكن الطلبة من تصحيح مساراتهم كى يحققوا أهدافهم بدلاً من الاعتماد على الصدفة، ويشعرهم بالمسئولية تجاه حياتهم، وعدم انتظار آخرون لتقييم أدائهم، ويستطيع المعلمون مساعدة الطلبة في تنمية هذه المهارة عن طريق جعلهم يحتفظون بسجلات لتقدمهم، وعن طريق جعلهم يتحدثون فى أوقات معينة عن تقدمهم.

**وفى ضوء ذلك يعرف الأطفال أن يخططوا على الأباء عمل مايلى:**

- تجهيز اللقاءات الأسرية للتحدث بشأن خطط المستقبل التى ستؤثر على كل أعضاء الأسرة، اعملوا معاً لتحديد الأولويات، ادع للاقتراحات من الجميع حتى أصغر الأطفال.
- امنح لأطفالك مسئولية التخطيط لمناسبات أسرية معينة، فمثلاً يمكنهم التخطيط لإعداد العشاء ليلة كل أسبوع، الطفل الذى يحب الخرائط يمكنه المشاركة فى التخطيط لرحلة بالسيارة مع العائلة.
- اعط لأطفالك كتباً خاصة بالخطط أو المواعيد، وضع لهم استخدامها وساعدهم فى تكوين عادة تكوين الأولويات وترتيبها.
- اطلب من أطفالك أن يخبروك عندما يتلقون مهام طويلة الأمد كالمشروعات والتقارير والأوراق العلمية، تقدم لمساعدتهم فى التخطيط قدماً، وبذلك لاينهكون فى اللحظة الأخيرة.
- امنح ابنك المراهق المسئولية أكثر فأكثر فى التخطيط لمستقبله، وذلك يتضمن ادخار المال لصفقة خاصة أو إيجاد عمل صيفى قبل المدرسة.
- طور التخطيط الجيد عن طريق طرح الأسئلة ولكن لاتقوم بعملية التخطيط بنفسك.

٢) قدم التشجيع والدعم للطفل: راجع مع طفلك بشكل دوري التقدم الذي يحصل، تفقد لترى المشاكل التي تمت مواجهتها ولتتعرف على نوعية مشاعره إزاء تحقيق الأهداف الموضوعة، فكثير من الأطفال يفقدون العزيمة، بسبب أن أهدافهم ليست واقعية، وتحتاج إلى وقت طويل لإنجازها، وإذا حدث مثل هذا الأمر، فإنك يمكنك أن تقوم بعمل عدة أشياء مثل:

- حدد مع طفلك التقدم الحاصل حتى ذلك الحين.
- حدد ما يلزم عمله.

- راجع الاختيارات مرة أخرى، واجعل طفلك يقيم ما إذا كان سيواصل تمسكه بما اختاره منها أم سيجرب اختيارات أخرى.
- أعد التأكيد على إيمانك بقدرة طفلك على النجاح.

ومن خلال هذا التوجه لاتكون قد سلبت طفلك الشعور بالكفاية الشخصية ولا تدخلت لحل المشكلة بل إنك حافظت على الشعور بالفخر الذي سيشعر به طفلك عندما يحقق النجاح، ومن الأساليب التى تحقق إشباع طفلك لتحقيق النجاح مايلى:

١- اهتم بتعلم كل ماهو مناسب لطفلك فى مرحلته العمرية، وما يستطيع الأطفال عادة فعله أو فهمه عند هذه النقطة من حياتهم.

٢- تأكد أن طفلك قادر على فعل الأشياء التى تطلبها منه كما يمتلك المهارات اللازمة لنجاحه فى ذلك، فعلى سبيل المثال هل يمتلك القدرة على صب اللبن من وعاء يحوى نصف لتر؟ أو هل يمتلك القوة والمعلومات الكافية التى تمكنه من القيام بأى عمل فى المنزل؟

٣- تأكد أن طفلك يحصل على كل الأدوات الضرورية لإنجاز عمل ما كما ينبغى عليك الاطمئنان على سلامة هذه الأدوات وعلى كفاءتها.

٤- اهتم بملاحظة طريقة طفلك فى التعلم وتذكر الأشياء، هل تجده يحتاج إلى الممارسة والتدريب؟ هل يرتفع مستوى أداؤه مع وجود مثال أو صورة أو خطوات مكتوبة ليتبعها؟ هل يستطيع تذكر التعليمات الشفهية؟ احرص على أن تكون مستعداً لشرح الأشياء بطرق مختلفة ربما تكون مختلفة عن الطريقة التى تراها الأفضل من وجهة نظرك؟

٥- عليك أن تتوقع قدر الإمكان كل الاحتمالات التى قد تجعل طفلك يقع فى الخطأ، بفشل فى الفهم أو يفقد الثقة فى شئ ما لاتفترض أنه يعرف حتى لو كان "ينبغى" عليه أن يعرف، اهتم بتوضيح ماتريد منه أن يعرفه.

٦- امنح طفلك الفرصة لممارسة مهارات حديدة – وامنحه الوقت الكافى لإتقانها.

٧- اهتم بالاستحواذ على انتباه طفلك قبل أن تخبره بتعليمات أو تطلعه على معلومات مهمة. تأكد من إنصاته لك وعدم انشغاله بشئ آخر كأن يكون مندفعاً نحو الباب مثلاً.

٨- اجعل تعليماتك له مبسطة وعلى خطوات كن مستعداً لتوضيح الأشياء له أكثر من مرة دون أن تفقد صبرك أو تستشيط غضباً.

٩- احرص على أن تكون واضحاً ومحدداً فبعض الكلمات مثل "نظيف، وحسن ومبكر قد تحمل بالنسبة لك معنى مختلفاً عما تحمله لطفلك.

١٠- حاول قد استطاعتك ألا تعطى طفلك تعليمات إلا عندما تجد فى نفسك الصبر الكاف خاصة إذا كنت تشرح لطفلك أمراً معقداً أو متشابكاً.

١١- عليك بكتابة تعليمات فهناك الكثير من الناس ممن يتذكرون الأشياء التى يرونها أكثر من تلك التى يسمعونها، إن ملحوظة مكتوبة (أو حتى صورة) ملصقة على الثلاجة أو مرأة الحمام أو بجانب التلفزيون قد تكون اكثر فعالية من عشرات التوجيهات الشفهية، كما أنها سوف تجعل من العسير على طفلك أن "ينساها"

١٢- تجنب طرح الاختيارات غير المتاحة حتى ولو بدون قصد، فإذا سألت طفلك "هل تحب أن تأخذ حماماً الأن؟ فإنك بذلك تعطى فرصة لوجود صراع، هذا إذا لم يكن طفلك مستعداً للرفض، (إذا كان الرفض ليس اختياراً متاحاً عليك أن تسأله " أى من هذه الألعاب تحب أن تأخذه معك أثناء استحمامك؟")

١٣- أطلب من طفلك أن يمدك بنوع من التغذية المرتدة حتى يتوفر الوضوح والالتزام: "أخبرنى بما فهمته من طلبى لك" "أخبرنى إلى أى مدى فهمت سؤالى" " أخبرنى كيف ستقوم بتنفيذ ( أو تذكر) هذا الأمر"

١٤- أطلب من طفلك أن يوضح أو يشرح لك كيف يستوعب الأمر الذى طلبته منه وذلك قبل أن تسمح له بتنفيذه بالاعتماد على نفسه "أرنى كيف تضع شريط الـ CD فى مكانه" أو " تظاهر أنك تعلمنى كيفية استعمال هذا الجهاز، وأخبرنى بكل المعلومات المكلوبة؟" (وتصلح هذه الطريقة أيضاً عند التفاوض بشأن الحدود "أخبرنى ما الذى اتفقنا عليه سوياً الآن"

١٥- اهتم بتعليم طفلك أن يحدد أهدافاً لنفسه، وأن يحاول ترجمة أحلامه إلى أفعال وتصرفات

٣) وأخيراً قدم لطفلك تغذية راجعة بشأن التقدم الحاصل: من المهم بالنسبة لطفلك أن يحدد ما إن كان قد تم تحقيق الهدف بشكل مرضٍ أم لا، ولعمل ذلك فإن طفلك قد يرغب في استخدام ملاحظاتك وتقييمك، إضافة إلى استخدامه مصادر أخرى للمعلومات، ويمكنك أن تتبادل معه ملاحظاتك إزاء جهده وميله ومسئوليته الذاتية.

وفى هذا السياق فإنه بمجرد أن يضع الطلبة الأهداف وينتقوا منها، ويستخدموا المصادر لتحقيق هذه الأهداف، فإنهم يحتاجون إلى أن يقدرهم الآخرون على ما أنجزوه، والأطفال الصغار يمكن دفعهم أساساً عن طريق المكافآت التشجيعية، ورغم انـه يجب على طلبة الثانوية مثلاً البدء في الإنجاز من اجل الرضا والإشباع الشخصي، أو من أجل أسباب أخرى فإن بعض الطلبة ما يزالون يفضلون التقدير الخارجي من الآخرين ويمكن أن يوفر المعلمون ذلك في شكل درجات، ملاحظات شخصية، إعلان للفصل، ملحوظة للآباء، أو ميزة أخرى، ويجب أن يكون الناتج هو الشعور بالإنجاز والنجاح الذي يصبح أساس تعزيز تقدير الذات.

راجع مع طفلك التقدم الحاصل وكيفية تحقيقه فعندما يعيد طفلك التفكير في المشاكل التي حلها أو العقبات التي تغلب عليها وكيف يمكن معالجة المشاكل أو الأهداف الشبيهة في المستقبل، فإن شعوره بالكفاية الشخصية يصبح أقوى،كما يدرك الطفل أنه قد تم تحقيق الهدف دون توجيه من الكبار وأنه يمكن تكرار ذلك في مواقف مشابهة، ومن شروط التغذية الراجعة بشأن التقدم الحاصل للطفل مايلى:

– التركيز على السلوك وليس على الطفل: وهذا يعنى عدم التفوه بمثل هذه العبارات "إنك فتاة قذرة حقاً" " أتمنى أن تحسن السلوك ولو لمرة واحدة" وأن تقول بدلاً من ذلك "ليس من الصواب أن تضربى "سلوى" حينما تغضبين منها، اذهبى واعتذرى لها ثم تعال واجلسى بجانبى حتى تهدأى" إنك عندما تقدم لطفلك مثل هذه التغذية الراجعة فإنه يدرك أن سلوكه ليس مقبولاً ولكنه يعلم فى الوقت ذاته أيضاً أنك لست ضده، إنك تساعد طفلك على التمييز بين ماهيته (والتى ليس بها عيب فى حد ذاتها) وبين تصرفاته (والتى لاتكون مقبولة فى بعض الأحيان وتحتاج لتغيير) راقب ابنك وهو يحسن السلوك، حيث يحتاج كل طفل لأن يشعر باستحسان والديه، فنحن نعلم أنه إذا كافأت طفلك على حسن سلوكه فإنه سيكرره، أما إذا لم تقم بذلك سوف يختفى هذا السلوك، استخدم هذه القاعدة لصالحك.

– التركيز على الأشياء التى يمكن تغييرها: إننا جميعاً نمتلك صفات تحدد ماهيتنا وتجعلنا متفردين، وهذا يعنى أن البعض له شعر مجعد، وآخرين لهم شعر انسيابى إن بعضنا يتمهل فى القيام بالأمور والبعض الأخر يحبون السرعة، وهكذا، لذا إن نشبت فى كل صباح مشاجرة بينك وبين طفلتك لأن شعرها صعب التمشيط فلاتقل لها "أتمنى لوتفعلين شيئاً بخصوص شعرك هذا إنه يثير جنونى فى كل صباح" فطفلتك لاتستطيع فعل اى شئ لتغيير طبيعة شعرها، فقد خلقه الله كذلك، لكن إن سببت لك هذه المشكلة

معاناة حقيقية فإنك بحاجة لإيجاد طريقة لحلها، ربما بإمكانك قص شعرها قليلاً أو تضفيره لها قبل ذهابها للفراش، أما إن أخبرتها أن شعرها يشكل مشكلة حقيقية فسوف تكرهه – وقد لايكون بوسعها فعل اى شئ لتغير من طبيعته.

– عدم استخدام كلمتى "دائماً" أو "مطلقاً" فعندما تستخدم عبارة مثل هذه "إنك دائماً ماتثير مشكلات حينما يأتى "كريم" فإنك تبعث لطفلك رسالة مفادها أنه لايحسن التصرف قط، إذن لماذا ينبغى له محاولة ذلك؟

– التركيز على مايستطيع طفلك إجادة القيام به، حث طفلك على مساعدتك لكى يستطيع تغيير سلوكه، قل له على سبيل المثال "لايصح أن تسب أختك عندما تغضب منها، فى المرة القادمة حاول أن تخبرها بما تشعر دون أن تسبها، وإن عجزت عن ذلك فاذهب لغرفتك وابق بها حتى تهدأ، وفكر فى طريقة تعبر بها عما تريد قوله دون استخدام ألفاظ بذيئة"

فعندما يرى طفلك ردود أفعالك المختلفة إزاء تصرفاته فإنه يتلقى منك رسائل عن الطريقة التى تراه بها، لذا حاول أن تركز على الجوانب الايجابية، لاتنتظر حتى يصدر من طفلك سلوك غير مقبول حتى تلتفت إليه، علق دوماً على سلوكياته الحميدة، فمثل هذه الرسائل يكون لها أكبر الأثر فى حياة طفلك.

٤) أشرك طفلك فى حل المشكلات: أحياناً يمكنك ببساطة أن تسأل أطفالك إذا كانت لديهم أية مقترحات بشأن كيفية حل المشكلة، قد تدهشك إبداعية حلولهم بمجرد جعل أطفالك جزءاً من العملية، ستغير منظورهم تجاه المشكلة وتجعلهم أكثر اهتماماً بحلها.

طريقة أخرى لإشراك الطفل فى عملية حل المشكلات من خلال اجتماع أسرى "للتفكير المشترك" يجب أن يكون هدف الاجتماع هو العثور على حل يمكن للجميع أن يتعايشوا معه، بحيث لاتصبح الجلسة تجمعاً تحدد فيه القواعد، حتى الأطفال الصغار يمكن إشراكهم بنجاح فى هذه العملية وتحقيق نتائج طيبة.

أولاً : أعلم كل فرد فى الأسرة مسبقاً بأنك ترغب فى مناقشة المشكلة ثم حدد وقتاً يمكن للجميع أن يتواجدوا فيه، اقترح أن يفكروا فى المشكلة قبل الاجتماع حتى يكونوا مستعدين لإيجاد حل، وفى الاجتماع خذ كثير من الوقت لطرح احتياجات كل فرد، بما فيها احتياجاتك الشخصية، لاتتسرع فى القفز إلى حل، احرص على أن يكون لكل فرد دوره فى الحديث، اكتب جميع الاقتراحات دون إصدار أحكام، يمكنك حذف الاقتراحات غير المعقولة فيما بعد، إذا كان الأطفال يواجهون مشكلة فى البدء فقم أنت

بتقديم بعض الاقتراحات أولاً وتدوينها، استمر بإعطاء الأطفال كثير من الوقت للمشاركة والإضافة إلى القائمة، وبعد ذلك ساعدهم على تقليص القائمة لتقتصر على الاقتراحات المنطقية المعقولة إلى أن تحصل على موافقة الجميع، احرص على توضيح كل شئ فى الخطة النهائية، ماذا، ومتى، وأين، وكيف، ومن، يشتمل هذا أيضاً على ما يجب فعله إذا لم يلتزم أحدهم بالخطة، وقبل أن تنهى الاجتماع خطط للاجتماع بهم مرة أخرى فى غضون وقت محدد (أسبوع أو شهر) لتقييم كيفية سير الخطة وإجراء أية تغييرات ضرورية.

كانت "غادة" تواجه وقتاً عصبياً للغاية فى محاولة إخراج ولديها (ثمانية أعوام وأحد عشر عاماً) من المنزل فى الصباح، الأمر يستغرق منها نصف الساعة لمجرد إخراج الأطفال من فراشهم، ثم يتجادلان حول الملابس التى يرغبان فى ارتدائها، يشكوان من طعام الغذاء الذى تغلفه والدتهما، ثم ينسيان عادة أخذ الطعام معهما إلى المدرسة كانت "غادة" تشعر أنها تواجه مقاومة فى كل خطوة، ووجدت نفسها تتذمر وتهدد، وأخيراً تصرخ وكان الثلاثة جميعها يصبحون فى حالة اضطراب عاطفى شديد بحلول وقت الخروج إلى السيارة، ولقد نتج عن اجتماعهم الأسرى الاتفاق التالى:

١- يضع الوالدان قائمة بأنواع الطعام الذى يحبانه على الغذاء.
٢- يختار الوالدان الملابس التى يرغبان فى ارتدائها ويجهزانها فى الليلة السابقة.
٣- يعد الوالدان حقائبهما المدرسية ويتركانها أمام باب المنزل فى الليلة السابقة
٤- تشترى لهما "غادة" راديو تنبيه خاص بهما.
٥- يضبط الوالدان راديو التنبيه لإيقاظهما فى السابعة صباحاً، وإذا خرجا من فراشيهما فى غضون خمسة عشرة دقيقة تصنع لهما "غادة" بعض الحلوى مع الغذاء.
٦- تعد لهما "غادة" غذائهما وتتركه فوق حقائبهما المدرسية بجوار الباب الأمامى..

هذا الحل حل العديد من مشكلات روتينهما الصباحى، استمتع الطفلان باستخدام راديو التنبيه الخاص بهما، وقاما بضبطه على الإذاعة المفضلة لديهما، كانا متحفزين للخروج من الفراش بسبب وعد الحلوى مع الغذاء، لم تعد "غادة" تتذمر المنبه يوقظهما فى السابعة، ويخبرهما أنها السابعة والربع ومن الأفضل لهما أن ينهضا إذا كانا يرغبان فى بعض الحلوى مع الغذاء، استمتع الطفلان باستقلالهما المتزايد فى اتخاذ القرارات بشأن ما يرغبان فى تناوله على الغذاء، وما يرغبان فى ارتدائه، وسهلت عليهما "غادة" تذكر غذائهما عن طريق تركه إلى جوار الباب الأمامى مع كتبهما.

وعلاوة على ذلك فإنه من خلال تحديد مشكلة أو هدف ما، ووضع خطة عمل وتحقيق الهدف، فإن طفلك يكتسب مهارات حل المشكلة، بالإضافة إلى شعوره بالفخر، وهذا بدوره يؤدى إلى سلسلة من الأحداث منها :

- يصبح مفهوم الذات لدى طفلك أكثر إيجابية.
- تصبح لديه دافعية لوضع أهداف جديدة أو معالجة مشاكل جديدة.
- يأخذ باستخدام المصادر بشكل أكثر فاعلية.
- يأخذ بالنظر إلى الكبار كمصادر للدعم والتشجيع.
- يصبح أكثر براعة فى حل المشاكل وتحقيق الأهداف.
- وأخيراً يزداد شعوره بالكفاية الشخصية وتصبح لديه دافعية لتكرار هذه العملية.

وعندما تتكرر هذه العملية فإن طفلك سيصبح أكثر انفتاحاً على الخبرات الجديدة وستنمو قدرته على العمل باستقلالية وسيظهر السمات الدالة على تقدير الذات.

ولتدريب الأطفال على الشعور بالكفاية الشخصية يمكن تدريب الأطفال على فكرة "من أنا"

**نموذج من أنا**

| | |
|---|---|
| ١- اسمي : | ١٢- يعتبرني البعض : |
| ٢- كم طولي : | ١٣- أعتقد أن من في سني يكونوا : |
| ٣- كم وزني : | ١٤- أعتقد أن الجنس الآخر يكون : |
| ٤- هل أشعر أنى بحاجة إلى أن أفقد بعض الكيلو جرامات من وزني؟ | ١٥- أستطيع أن أقوم بالأعمال التالية : |
| ٥- ما رياضتي المفضلة؟ | ١٦- هل أنا محبوب؟ |
| ٦- كيف أحب أن أقضى وقت فراغي؟ | ١٧- أهم قضية تشغل بالى هي : |
| ٧- أحلم أن أصبح : | ١٨- أفضل صفة في هى : |
| ٨- بالنسبة لي إن أخي : | ١٩- أسوأ صفة فى هى : |
| ٩- بالنسبة لى إن رفاقي : | ٢٠- أريد أن أخبركم أيضاً بأنني أكون : |
| ١٠- عندما أغضب : | ٢١- هل أحب نفسي؟ : |
| ١١- عندما أكون سعيداً : | ٢٢- مواصفات شريك أحلامي هى : |

ويرتبط الشعور بالكفاية الشخصية بإدراك الطفل أنه قادر على الوفاء باحتياجاته الخاصة، وعلى الشعور بالاستقلالية كإنسان، والقدرة على تحقيق درجات الامتياز

والتفوق فى الدراسة، والقيام بدور القائد، القدرة على امتلاك مشاعر طيبة من تقدير الذات واحترامها، والاحتفاء بالذات وتهنئتها، والقدرة على الاستجابة بدفء العواطف، والأحضان، والقبلات اليومية، القدرة على امتلاك الشجاعة والمبادأة اللازمتين لمواجهة تجارب، وخبرات ومسئوليات الحياة.

ولتنمية شعور الطفل أنه قادر، يبدو الطلب نفسه اعتراف بالإمكانات الكامنة، وبالقوي الإبداعية، وبقدرات الإنسان، وكمؤثر علي مقدار الاحترام الذي نوليه إياه، عندما نطلب شيئاً من فرد ما، هذا يعني أننا نثق في قدراته علي تلبية ما نطلبه منه، والذهاب إلي أبعد من ذلك، والحصول علي كثير، فالطفل نفسه يشعر بذلك، حيث يطلب أسرته منه لأنه علي علم بقدرته علي القيام بكل شيء علي خير ما يرام، يكفيه فقط أن يرغب بذلك وأن يبدأ بالعمل بشكل حقيقي، إن مجرد الطلب من الطفل كفيل بتنمية شعوره بأنه قادر ويؤدى إلى زيادة ثقته بنفسه، كما أن شكل التعبير عن الطلب، ومحتوي الطلب نفسه يجب أن يكونا نتيجة دراسة مسبقة معمقة، علينا أن لا نتوقف عند صغائر الأمور، وألا نسير وراء تقديم الإساءات التافهة، يجب أن يكون للمطلب سموه الخاص في علاقاتنا مع أولادنا، لاسيما فيما يتعلق بتعويدهم علي التعبير عن ذاتهم وتعويدهم علي الاختلاف الذي يعتمد علي الحقائق، مثل الاختلاف علي نوع تسريحة الشعر عند الذكور أو الإناث، ويجب ألا ننسي الشيء الجوهري وهو علاقاتهم بواجباتهم وتنمية مسئولياتهم نحو أعمالهم، والتي يجب أن تقترن الصرامة والحزم مع الاعتراف باستقلاليتهم، واحترام حقوقهم.

وفي هذا السياق ترفع شعارات (لا للغضب، لا للصراخ، لا للتوسل، لا للاستعطاف) وإنما نعم ونعم للتصرف والسلوك العملي الجاد والهادئ، وهذا ما يجب أن يسود كآلية للانضباط الأسري، وهذا ما يعطي أهمية لعملية الطلب من الأطفال وإعطاء الأوامر لهم، والتي تقوم فيها الصداقة مع الأطفال والعلاقة الحنونة واللطيفة بهم دوراً جوهرياً في كيفية صياغة وصاياهم وأوامرهم لهم، حيث يجب أن لا نطلب من الطفل الشيء الذي لا يمكنه القيام به، ونعطيه رسالة أنه غير قادر مثل "ماذا حدث...لماذا لم تنام" هكذا تصرخ الأم في وجه ابنها الذي استيقظ وذهب إلي المطبخ ليشرب، ولكن هل يستطيع الطفل النوم ويعج البيت بالضوضاء؟ إنه عمل غير مثمر لا جدوى من إجبار الطفل الممتلئ بالحماسة علي أن يصبح هادئاً، وقادراً علي التركيز، أو الطفل المتشكك

والمتهجم علي أن يصبح اجتماعياً وصريحاً، أو الطفل الذي يحب ذاته ويتصرف علي هواه علي أن يصبح متواضعاً ووديعاً، يجب أن نؤكد قبل أن نعطي الطفل أملاً إن كان باستطاعته تنفيذه، حيث يجب أن يكون هناك توظيفاً مسبقاً بين قدراتنا وبين جاهزية الطفل لتنفيذه، حتى يشعر بمدي قدرته وتتعمق لديه الشعور بالقدرة علي التعامل.

**ولتفعيل ما سبق هناك عدد من العناصر يجب أخذها في الاعتبار هي :**

**١- ساعد طفلك على تقدير أوجه تفرده:** من أهم طرق تقدير الذات للكبار أو الصغار– أن نتعلم كيف نقدر أوجه تفردنا، أن نقتنع بأننا نمتلك مواهب وخصال فاعلة وفعالة، ذات قيمة وتستحق التقدير، وبمجرد أن نؤمن بذلك بصدق، نتقبل حقيقة تفرد الآخرين كذلك، وتفرد آرائهم ووجهات نظرهم، وبالتالي لن نشعر بالتهديد حينما نجد أن شخصاً ما يختلف عنا وسنستطيع تقبله دون خوف من فقد تقديرنا لأنفسنا، إن تقبلنا لحقيقة تفردنا وتقدير هذا التفرد، يعد عامل محوري في تشكيل تقدير الذات.

لذا من المهم أن تترك طفلك يتصرف "على سجيته" ولاتحاول أن تجعله يتحول إلى نسخة مصغرة منك – أو أي فرد آخر، وكلما تقبلت تفرد طفلك، وأظهرت له تقديرك لهذا التفرد، وأحببته من أجله زادت ثقته بنفسه، إن باكتشافك لتفرد طفلك وفخرك به، سوف يتعلم فى المقابل أن يشعر بالرضا إزاء نفسه.

ويرتبط هذا المبدأ بمبدأ الفروق الفردية بين الأطفال، ومن هذا المنطلق نحن لا نقصد أن ينال كل طفل نفس الرعاية أو الاهتمام أو التعليم، وإلا نكون قد أغفلنا مبدأ الفروق الفردية، فالتعليم الذي لا يناسب طفل قد يكون مناسباً لطفل آخر، ورعاية الطفل المعاق تختلف عن رعاية الطفل السوي كماً وكيفاً، وهكذا، ولكن نقصد بأن ينال كل طفل حقه الطبيعي فى إشباع كافة حاجاته، ومعاملتهم بحنو وحب وقبول، فلا تفريط في حقوق طفل على حساب الإفراط فى منح الحقوق لطفل آخر فلاينبغى على سبيل المثال توجيه كل الاهتمام للطفل المعاق على حساب الطفل السوي بهذه الحجة، كما لايعنى فى المقابل أن نمنح جهدنا بشكل غير منقوص للطفل السوي على حساب الطفل المعاق على اعتبار أنه لافائدة ترجى منه، ومن هنا ينبغي أن تكون التربية تعويضية، بمعنى أنه إذا كان الطفل غير المعاق يحتاج منا إلى جهد يتمثل فى ساعتين من الزمن للتحصيل المثالي لأعطينا الطفل المعاق ضعف هذا الزمن حتى نحقق مبدأ المساواة في الكم والكيف معاً كل حسب قدراته واستعداداته.

وفى هذا السياق فإن الطفل يشعر بأنه محبوب عندما تقدر شخصيته وهويته الفريدة وتفهمها، فعندما يشعر أى طفل بشكل دائم بالنقد أو يشعر بأن أحد والديه يحاول دائماً تغييره ليصبح شخصاً مختلفاً، فلن يشعر بأنه محبوب، حتى وإن كانت بعض الصفات الأساسية لطفلك مؤلمة لك – كأن تتمنى لوكان طفلك الخجول أكثر جرأة، أو أن يكون طفلك العدوانى أكثر رقة، فمن المهم أن تدرك أن طفلك لم يختر أن يكون عدوانياً أو خجولاً، فكثير من تلك الصفات الأساسية تحدد بيولوجياً، والتحدى الذى يواجهك كوالد أو أم هو أن تجد طرقاً لتدعيم التغيرات السلوكية المرغوبة؛ دون أن تجعل طفلك يشعر بوجود خلل فى شخصيته.

فالمشاعر التي تعبر عنها كأب نحو طفلك تقوم بدور محوري فى تكوين مفهومه عن ذاته، فالمشاعر التي أظهرتها-على سبيل المثال- عند تدريبه على استخدام الحمام وعند بداية مشيه، وبدئه مرحلة رياض الأطفال، وبداية قراءته تحدد إلى حد ما إن كان طفلك سيشعر بالثقة أو الخوف أو عدم الكفاية فى المواقف المقبلة.

كما أن المشاعر التي تعبر عنها بشأن إنجازات طفلك ومشاريعه المبدعة وأداءاته تحدد مدى الاعتزاز الذي يمكن أن يشعر به طفلك، وسيشعر طفلك بأنه حسن المظهر أو غير جذاب، واثق أو خجول، جيد أو سئ استناداً إلى كيفية تفسيره لردود فعلك، إن تفسير الطفل لرد فعلك هو أكثر أهمية من أى شئ قام به، واستوجب تلك الردود، وهذا هو السبب الذي يجعل بعض الأفراد يمتلكون الكفاية ومع ذلك ينكرون أو يقللون من شأن هذه الكفاية، فربما لم تحظ هذه الكفاية أو القدرة بالتقدير من جانب الأفراد المهمين بالنسبة لهم.

إن الأطفال الذين يواجهون صعوبة في المدرسة أو الذين لديهم إعاقات معينة يحتاجون بشكل خاص إلى ثنائك وتقديرك الإيجابي، ومثل هؤلاء الأطفال يحتاجون لأن يعرفوا بأنهم يمتلكون عديد من الخصائص الإيجابية، ابتسامة سعيدة، مزاج جيد، القدرة على مساعدة الآخرين، مهارة ممارسة الألعاب، ربما يكون طفلك غير واعٍ تماماً بهذه الخصائص الإيجابية مالم تلفت انتباهه إليها.

ويمكن تنمية المشاعر الإيجابية لدى طفلك بأن تكون حريصاً إزاء الملاحظات التي تقدمها عنه لأصدقائك، إن ملاحظات مثل "إيمان طفلتي الصغيرة " "صلاح هو العنيد فى الأسرة ""سارة هي الوحيدة التى لا تحب القراءة فى الأسرة "أو "ها قد وصل طفلي

القذر "جميع هذه الملاحظات تفرز الخصائص السلبية، أما الملاحظات الإيجابية حول سلوك الطفل مثل "لقد قدم على لى مساعدة كبيرة اليوم "أو"عملتَ ليلى بجد على نشاطها المنزلي "فإنها تفرز المشاعر الإيجابية وتشجع الخصائص التى توليها أهمية.

٢ـ **خصص وقتا لطفلك**: إن كنت ترغب فى توطيد علاقتك بطفلك وتشجيع تقديره الصحى لنفسه، فعليك أن تخصص وقتا للقيام بذلك، فالوقت وتوطيد العلاقات وجهان لعملة واحدة، فكل العلاقات تستلزم وقتاً لكى تنمو وتزدهر- سواء كانت مع طفلك، أو زوجك، أو أصدقائك، أو زملائك فى العمل، حيث تتناسب العلاقات ومدى جودتها طردياً مع كم الوقت المخصص لها، لذا فعندما تنتهي علاقة ما، عادة ما نسمع هذه الشكوى "لم يكن لديه أو لديها مطلقاً وقت لى "فقد كان الآخرون (أو الأشياء) دائماً أكثر أهمية منى، إن الوقت الذى تمضيه مع طفلك يوضح له مدى تقديرك له، لذا فإن لم تمض وقتاً كافياً معه فسوف يبدأ فى التشكك فى مدى قيمته بالنسبة لك، وسوف يستنتج أنه ليس مهماً في حياتك،، وأنه لا يستحق منك تخصيص وقت كافٍ لقضائه معه.

وعادة ما تختلق لنفسك مبررات حينما تشعر بالذنب لعدم قضائك وقتاً كافياً مع طفلك، فتخبر نفسك أنك مشغول للغاية فى محاولة بناء مستقبل أفضل له، وكسب المزيد من المال لإلحاقه بمدرسة خاصة، ولكى يمارس كثير من الأنشطة مثل : الموسيقى والتنس، وعادة ما تكون راغباً فى منح طفلك الأشياء التى حرمت منها وأنت صغير.

والأن يجب عليك أن تتخذ قراراً بأن تمضى أوقاتاً مثل هذه: وأنا لا أقترح عليك أن تتخلى عن كل أنشطتك والوقت الذى تخصصه لنفسك، لكن فقط تقصى أسلوب حياتك، وحاول أن تجد وسيلة لتخصيص المزيد من الوقت لطفلك، وقد يعنى ذلك إعادة تقسيم دخلك بحيث تأتى بشخص ينظف لك المنزل، وأخر يقوم بالكى، وأخر يعتنى بالحديقة، أو يقوم بأية أنشطة أخرى تستهلك وقتك، وخلاصة القول هو أن تحاول إعادة تنظيم وقتك، بحيث يتسع لممارسة المزيد من الأنشطة المهمة لك، ولطفلك، وتذكر قول "ستيفن كوفى"لا يتمنى أحد على فراش الموت، لو أنه قد أمضى المزيد من الوقت فى عمله"

وفى هذا الشأن فإن قضاء وقت مفيد مع طفلك يعد طريقة فاعلة لبناء المشاعر الإيجابية لديه، ونعنى بالوقت المفيد "الوقت المهم" بالنسبة للطفل،على سبيل المثال أخذ وقت للإصغاء لطفلك مسألة جوهرية بشكل خاص لأن ذلك يعمل أيضاً على إتاحة

الفرصة لك للتعرف على كيفية شعوره وسيحقق وقت إصغائك أكبر قدر من الفاعلية عندما :

- تصغي له دون أن تصدر حكماً على ما يقول.
- تتجنب أن تخبر طفلك بما عليه أن يفعل.
- تقبل شعور طفلك بدلا من أن تطلب منه أن يشعر خلاف ذلك
- تستخدم جملاً مثل "يبدو أنك محبط بحق" أو "يبدو أنك تشعر بأن لا أحد يهتم بك" لتجعل طفلك يعرف بأنك تتفهم المشاعر التي يعبر عنها.

**أساليب قضاء المزيد من الوقت مع طفلك:**

⇐ احرص على أن يكون قضاء بعض الوقت بصحبة طفلك على رأس قائمة أولوياتك، إذا لم تفعل ذلك، فسوف تجد أن طفلك قد اصبح رجلاً ناضجاً ذا حياة مستقلة حتى قبل أن تدرك ما الذى افتقدته.

⇐ حاول أن تجعل الأشياء التى تمنعك من قضاء الوقت مع طفلك تدخل فى سياق العلاقة التى تبغى إقامتها معه الآن وفى المستقبل.

⇐ اخبر طفلك بحاجتك للتريض واعرض عليه الاشتراك سوياً فى مباراة لكرة السلة أو الذهاب للمشى قليلاً.

⇐ اطلب إلى طفلك أن يعلمك أحد برامج الكمبيوتر.

⇐ اسأله أن يوضح لك الطريقة التى فعل بها شيئاً ما.

⇐ احرص على أن تخصص بعض الوقت فى جدول أعمالك "فقط" من أجل طفلك، حدد "مواعيد" لقضاء الوقت معه عندما تسنح لكما الفرصة.

⇐ اهتم بتشجيع طفلك على تمضية بعض الأوقات بصحبتك من خلال اللعب معه بما يحب من ألعاب والحرص على عدم إبعاده عن أصدقائه والأشياء الأخرى التى تعد ذات أهمية خاصة له، وكذلك عن طريق جعل الوقت يمضى فى صحبتك على نحو إيجابى وممتع.

⇐ اجعله يشترك معك فى طهى وجبة يحبها ويفضلها.

⇐ تعاونا معاً على الإنتهاء من الأعباء المنزلية الخاصة بكل منكما.

⇐ خصص يوماً تقضيانه بمفردكما يوماً تسمح فيه لطفلك باختيار نوع النشاط الذى تفعلانه سوياً، مثل الذهاب للسينما أو للمكتبة أو للتسوق أو لتناول الغذاء فى

مطعمه المفضل، احرص على أن يحظى كل طفل من أطفالك بيومه الخاص معك، حتى أطفالك الأكبر سناً.

⇐ "هل لاحظت أبداً كم تمضي من الوقت تحذر طفلك وتعلمه عدم مقاطعتك أثناء الحديث، بينما منحه دقيقة أو اثنين من اهتمامك سوف يعني الكثير له؟ إن الأمر لايتطلب أكثر من بضعة دقائق سوف تمضي سريعاً في سعادة وهناء، مما سيجعلك تجد المزيد من الوقت لتستمتع به في هدوء"

٣ـ **اسم طفلك مميز** : تحدث إلى طفلك عن اسمه وعمن سماه، ولماذا سمي بهذا الاسم، وإن كنت لاتعلم ماذا يعني اسمه، فحاول اكتشاف ذلك (وهناك كتب خاصة تعنى بمعاني الأسماء) اكتب اسمه على ورقة مقواه ودعه يزينها، ثم علقها على الثلاجة، أو في مكان ظاهر للعيان.

وفي هذا السياق يعتبر الاسم مهم جداً، لأنه يعرف صاحبه، ويمنحه قيمة وخصوصية، وقد يمتلك آخرون نفس الاسم، ولكن طالما أن هذا لأمر يعني الطفل وحده، فهو الفرد الوحيد الذي يمتلك هذا الاسم في العالم كله، إنه الاسم الذي يمكنك أن تميزه عند سماعه حتى، ولو كنت في وسط ضوضاء جمهرة من الناس، إن سماع الطفل لاسمه يثير انتباهه ويشعره بالأهمية.

- فالمعلمون الناجحون يخاطبون طلابهم بأسمائهم عندما يطلبون منهم فعل شئ، أو عندما يريدون منهم أن يتصرفوا بشكل معين.
- استخدم اسم الابن أو الطالب بأسلوب يدل على الاحترام، لاتخاطب الطالب أبداً بنبرة متعالية، أو غاضبة لأن ذلك يشعره بالمهانة وقلة الاحترام والتقدير.
- الفظ اسم الطفل بشكل صحيح، لأن الاسم ملك شخصي ثمين جداً بالنسبة لصاحبه. إنه أمر ضروري وأساسي أن يسمع الطالب اسمه ينطق بشكل صحيح، وإن فشل المعلم في ذلك، يشعر الطلبة بعدم أهمية احترامهم لأسماء الآخرين، وبذلك يمكنهم أن يضحكوا، وأن يسخروا منها.
- عندما تخاطب الفرد المقابل باسمه فهذا يعني أنك تقول له "إنك شخص مهم، إنك مهم جداً بالنسبة لي بحيث إنني أعرفك بالاسم"

اكتب اسم طفلك على فرخ ورق مقوي، وإن كان لديك أكثر من طفل فقم بالمثل مع كل واحد (على أن تخصص ورقة لكل واحد منهم) علق الورق على الحائط، واكتب

في كل واحدة المميزات الخاصة بكل طفل، ابدأ بسرد مميزات قليلة ثم أضف إليها من فترة لأخرى – على سبيل المثال : ذو ابتسامة مشرقة "، يساعد الجدة "، لطيف مع آمي " ودع أطفالك يزينون أوراقهم بأنفسهم.

٤ـ **خاص بي مع كلمة رجاء** : بإمكانك أن تشترى لهذا النشاط ورق مقوى، أو ورق عادى، أو أطلب من طفلك أن يستلقي على فرخ كبير من الورق، وأعط طفلك بعض المجلات، واطلب منه انتقاء صورة الأشياء التى يحبها (أطعمة، ألعاب، أنشطة، سيارات، أو أي شئ يروق له) ثم اطلب منه قص هذه الصور (لا يهم إن لم يتحر الدقة وهو يقص الصور، لا تقوم بهذه المهمة بدلاً منه، على الرغم من أنه لاضرر من أن تقدم له يد العون إن احتاجها) عليه بعد ذلك لصق الصور فى الكتاب، أو على الورقة أوعلى جلد الكتاب، واكتب اسمه على الغلاف وضعه فى مكان خاص.

وفى هذا السياق يأخذ الطفل ويتعلم سلوكياته من الأفراد المهمين في حياته الذين يعتبرهم النماذج المثالية التى يقتدي بها، وإن أهم الأفراد فى حياة الطفل هم الآباء والمعلمون. إذا أهنت الطفل فسوف يكبر وتبقى فى ذهنه فكرة إهانة الآخرين. وإذا عاملت الطفل بلطف، فسوف يكبر وتبقى فى ذهنه فكرة معاملة الآخرين بلطف ومودة، ومن الأشياء الفاعلة في هذا الأمر مايلى :

- يبدأ أسلوب التعامل اللطيف بكلمة "رجاء "
- يستخدم الأفراد المهذبون كلمة "رجاء" بشكل فطرى دون تكلف لأنهم تعلموا التصرفات اللائقة والسلوك الصحيح.
- من المهم تكرار كلمة "رجاء" إذا أردنا أن يتعلم الطفل استخدام كلمة "رجاء "فى مستقبل حياته.
- إنك تستخدم كلمة "رجاء" عادة عندما تطلب من شخص ما أن يقدم لك خدمة.لذلك فإن أفضل طريقة فعالة لاستخدام كلمة رجاء هو أن يذكر اسم الفرد الذى تطلب منه الخدمة قبلها كأن تقول مثلاً "كريم" أرجوك..."
- اهتم جداً بإضافة كلمة "رجاء" إلى أوراق الواجبات المنزلية أو أية أوراق أخرى توزعها على الطلبة والأبناء.

٥ـ **شكراً لك**: اشتر بعض بطاقات الهدايا، وفى كل مرة يقوم فيها طفلك بعمل تود أن يتعلمه – كأن يعاونك، أو يجلس في هدوء أثناء انتظارك موعد – أعط بطاقة. أكتب

عبارة "شكراً لك" داخل البطاقة ووقع عليها. بإمكانك أيضاً أن ترفق البطاقة ببعض الأحضان والقبلات.

أعط طفلك صندوقاً خاصاً يحتفظ فيه بهذه البطاقات (بإمكان أفراد الأسرة الآخرين استخدام فكرة البطاقات أيضاً مع الطفل) تحذير لا تبالغ فى ذلك الأمر وتعطى طفلك بطاقة كلما فعل ما لا يستحق، ولا تعرض عليه جائزة إن جمع عدداً معيناً من البطاقات. فتلقى بطاقة حينما يفعل ما يستحق كافياً - فسيجعله ذلك يشعر بالسعادة حينما يساعد الآخرين، وهى وسيلة رائعة لتعزيز تقدير الطفل بنفسه.

لاحظ أنه لا يمكنك أن تستخدم كلمة "رجاء" دون استخدام كلمة "شكراً" لأنهما متلازمتان. إن استخدام أحدهما دون الأخرى شبيه باستخدام سكين دون شوكة، أو استخدام حزام دون إبزيم. تنقل كلمة "شكراً" للآخرين تقديرك وامتنانك بجهدهم ولطفهم، إن كنت تتوقع أن يبذل طلابك الجهد فى أداء واجباتهم، وأن يتعلموا اللياقة وحسن السلوك، فإن كلمة "شكراً" هى وسيلتك لتعليمهم بأنك تعرف جيدا، بأنهم كانوا مجتهدين ومهذبين، وبأنك تقدر وتثمن ما فعلوه.

**ومن اشتراطات ذلك ما يلى:**

- اختتم حديث الشكر والتقدير الموجه إلى شخص يحترم رغباتك بكلمة "أشكرك "
- تعتبر كلمة شكراً أفضل وسيلة لتمهيد الطريق لطرح الطلب الجديد، أو الواجب الجديد فى قاعة الدرس.أنها تجعل أى واجب أو طلب جديد تطلبه هين وسهل الإنجاز.
- إن أفضل وأنجح أسلوب لاستخدام كلمة "شكراً" هو أن يصاحبها ذكر اسم الفرد كأن تقول مثلاً "إننى ممتن حقاً لما فعلت" "أشكرك جدا يا عادل" "أو أن تقول "عادل" إنني ممتن حقاً لما فعلت.أشكرك"
- يجب أن تولى اهتماماً كبيراً بإضافة كلمة "شكراً" إلى دفاتر الواجبات المنزلية أو دفاتر الخطة الدراسية، أو أية أوراق أخرى تقوم بتوزيعها على الطلبة فى الفصل.

٦ـ **الابتسامة الصادقة:** إن كنت تريد حقاً أن تحقق أقصى قدر من النجاح عندما تنادى الطالب باسمه، وتستخدم كلمتي "أرجوك" "وشكراً" وعليك بعد ذلك أن تبتسم. ولا يتطلب الابتسام أى جهد، بل على العكس، أنه أسهل بكثير من تقطيب الوجه، فأنك عندما تبتسم تحتاج إلى استخدام عدد من العضلات أقل بكثير مما تحتاجه عندما تعبس. ولذلك

فالابتسام لا يتعبك، ولكن كما أن استخدام كلمتي: أرجوك، و"شكراً" تـصرفات سـلوكية يجب تعلمها والاعتياد عليها، كذلك الحال بالنسبة للابتسامة.

تشبه الابتسامة تلك الزينة الإضافية التي تزين بهـا أطبـاق المائـدة، وتـشبه المعانقة الحارة لشخص عزيز عليك "إنني أحبك حقاً" إنها كالكريمة التـي تـزين بهـا الكعكة، أو كالهدية التذكارية الرمزية. وتدل الابتسامة على ثلاثة أشياء :

١ - إنك شخص كريم ولطيف ومهذب إلى أقصى درجة.

٢ - إنك تمتلك مظهراً أنيقاً يدل على أنك شخص مثقف.

٣ - إنك راض عن نفسك، وتود أن يشعر الأخرون بالرضا عن أنفسهم أيضاً.

والابتسامة لغة التفاهم والسلام والانسجام التى يفهمها الجميع، فإن كنا نريد حقاً أن يعيش الجيل القادم فى عالم يسوده السلام والتفاهم المشترك، يجب أن نعلم الأطفـال الابتسامة كونها تحوى كل هذه المعاني. والابتسامة أفضل وسيلة ناجحة، وفعالـة فـي إيجاد سياق إيجابى لتهدئة شخص غاضب، وفى نقل رسالة حب ومـودة مـن الكبـار للصغار محتواها "لا تخافونى، أنا هنا من أجل مساعدتكم"

وفى ذات السياق نحتاج إلى ابتسامة موزونة وودودة، يصاحبها ذكر اسم الفـرد الذى تبتسم له، ومحاولة أن تكون هناك وقفات تتخلل كلامك وابتساماتك.

**مثال تطبيقي لأسلوب الابتسامة الصادقة:**

١ - الابتسام.ابتسم عندما تقترب من الطالب، وحتى إن كانت استجابتك الأولى التصرف بقسوة، وخشونة مع الطالب.

٢ - التغذية الرجعية: راقب استجابة الطالب لابتسامتك، هل هو يبتسم لك بالمقابـل، أو هل هناك ما يدل على استرخائه، وتقبله للخطوة التي قمت بها؟

٣ - التوقف (التوقيت، التوقيت).

٤ - الاسم.اذكر اسم الطالب مصحوباً بابتسامة خفيفة.

٥ - التوقف.

٦ - استخدم كلمة "رجاء" بعد الطلب الذى تريده من الطالب أن ينفـذه وذلـك بـصوت هادئ وصارم مصحوباً بابتسامة خفيفة غير مهددة له.

٧ - التوقف.

٨ - الشكر.اختتم طلبك بكلمة شكراً مصحوبة بابتسامة خفيفة.

مثال: صلاح أرجوك توقف عن الحديث مع "كريم" وعد لكي تعمل واجبك، شكراً صلاح (ابتسامة خفيفة) (حاول أن تتمرن على ذلك أمام المرآة عدة مرات متتالية).

**٧- استخدام الانفعالات لتنمية تقدير الذات**

تعبر انفعالات الأفراد عن استجاباتهم في الحياة وتحثهم على الاستجابة، وتساعدهم على إحداث استجابة معبرة "إنني أشعر بالغضب" أو استجابة تصحيحية "من فضلك لا تفعل ذلك مرة أخرى "أو استجابة وقائية "سأبلغ عما فعلت"

وتعد الانفعالات أحد الأركان الأساسية للحياة. فلا يوجد إنسان لم يشعر بالسعادة أو الحزن أو الرفض أو الوحدة أو الخوف أو الغضب..الخ، لذا فإن طفلك بحاجة لأن يعي أنه لابأس أن يشعر بأى شئ، فله مطلق الحرية أن يجرب كل الانفعالات، ولكن كيفية تصرفه إزاء انفعالاته، وأحاسيسه هي التي يجب أن تستوقفك. فمن الطبيعي – علي سبيل المثال- أن نشعر بالغضب ولكن الكيفية التي نتعامل بها مع الغضب هى التى تسبب المشكلة فى أغلب الأحوال. وكثير من الأطفال عادة ما يتعلمون كبح مشاعرهم وانفعالاتهم، فالكبار عادة ما يقولون لهم "ليس الأمر بهذا السوء" أو "أنا لا أفهم لماذا أنت غاضب إلى هذا الحد؟"

وفى الشأن فإن انفعالات الفرد قد لا تكون إيجابية أو سلبية، ويمكن أن تتضمن انفعالات ايجابية مثل الفخر (التركيز على الإنجاز) الحب (التركيز على الإخلاص) أو الامتنان (التركيز على التقدير)، وبشكل عام يعتبر الأفراد سعداء لإدراك هذه الانفعالات، وقد تكون الانفعالات سلبية مثل الخوف (التركيز على الخطر) أو الألم (التركيز على الأذى) القلق (التركيز على الفقدان) أو الغضب (التركيز على الانتهاك) أو العجز (التركيز على معوقات تحقيق الأهداف).

وفى هذا السياق يحتاج الأطفال أن يتم تعليمهم كيف يدركون، ويتحدثون عن مشاعرهم ويتحكمون فيها، وأن تكون مشاعرهم من أجلهم، وليس ضدهم، ويعتبر الوالدان مسئولين عن هذا التعليم الانفعالي من خلال عوامل عدة منها :

١- تعزيز الوعي الانفعالي: من خلال الإنصات الداخلي "عندما تشعر بأنك منزعج من شئ ما ولكنك لا تعرف ما هو، حاول أن تصبح هادئ، وانتبه بدقة إلى نفسك ربما يمكنك سماع صوت داخلي، أو رؤية وصف يخبرك بما يحدث بصورة عاطفية.

٢- تعزيز الثقة العاطفية: تعليم ثقة الطفل في معرفة ما يشعر به.

٣- تعزيز المعرفة العاطفية: تعليم الطفل بعض الكلمات أو العبارات لكي يشخص حالته الانفعالية بشكل مناسب.

٤- تعزيز التواصل العاطفي: تعليم الطفل مناقشة المشاعر قد يحل كثير من مشاكل الحياة "إذا كان يمكنك إخباري بما فعلته ليجعلك تبدأ فى الشعور بهذه الطريقة حينئذ ربما يمكنني فعل شئ ما مختلفاً في المرة القادمة، ولا يحدث هذا الحزن مرة أخرى"

وتعد الانفعالات وسائل إرشاد قد تؤثر بالسلب على تقدير الطفل لذاته عندما يسمح للطفل بالانفعالات السلبية "غالبا ما يدرك الطفل أن ما يشعر به أفضل ما يفعله لكي يجعل الأشياء أفضل، وهنا يتم السماح للحالة الانفعالية بتقرير الاختيار، خذ الأمثلة الشائعة والقليلة التالية بعين الاعتبار :

- نصائح الاكتئاب "كن عاجزاً بدلاً من أن تكون إيجابياً لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الاستكانة "انظر إلى السلبيات "بدلا من "البحث عن الإيجابيات لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الغضب "تجنب "بدلا من إيجاد طريقة بناءة لمواجهة الخطأ لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الخوف "اهرب "بدلاً من المثابرة ومواجهة التهديد لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح العجز "استسلم "بدلاً من الاستمرار فى المحاولة غير المجدية لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الوحدة "انسحب "بدلاً من الانبساطية لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الجبن "كن صامتاً "بدلاً من التحدث مباشرة لجعل الأشياء أفضل.
- نصائح الخجل "كن منعزلا "بدلا من التواصل بشكل صريح لجعل الأشياء أفضل.

وفى هذه الحالات يجب تعليم الأطفال استخدام انفعالاتهم ليكونوا مدركين وواعين بالأمور، ومن ثم يقررون ما يفعلون. ويجب تدريب الأطفال على قوة التفكير الإيجابي لمواجهة المعاناة النفسية، ونماء التحكم والتفاؤل الذي يأتي من انفعالاتهم إلى قلوبهم من خلال عقولهم وتفكيرهم. خذ فى الاعتبار هذه الطرق الثلاثة الذي يمكن أن يستخدمها الأطفال لإجراء ذلك :

١ - يمكن للأطفال اختيار جودة اعتقادهم بأنفسهم: وهناك فرق انفعالي كبير بين الاعتقاد "إنني جيد كما أنا "(الشعور بالقيمة) أو "لم أكن أبداً جيداً بالدرجة الكافية "(الشعور بالنقص).

٢ - يمكن للأطفال اختيار كيفية تفسير الأحداث المضادة : وهناك فرق كبير بين تفسير فعل غير مرغوب فيه لشخص ما "إنهم لا يولون اهتماماً "(الشعور بالموضوعية) أو كأنهم "قد فعلوا هذا عن عمد لينالوا منى "(الشعور بالظلم).

٣ - يمكن للأطفال اختيار كيفية تنبؤهم بالمستقبل: وهناك فرق كبير بين التوقع "يمكن أن تحدث الأشياء الأفضل إذا ما استمريت فقط في المحاولة (الشعور بالأمل) أو لن يتحقق أى شئ مهما أبذل من جهد (الشعور بالعجز).

ويؤثر التفكير الإيجابي أو السلبي بفعالية على تقدير الذات، حيث يعزز التفكير السلبي تعلم الكسل واللامبالاة، وتوقع الفشل، ويعزز التفكير الإيجابي الثقة والتفاؤل والتحكم والمثابرة وبذل الجهد. وكما أشار إلي ذلك أستاذي "شاكر قنديل" أن الأفراد على وشك أن يكونوا سعداء بقدر ما يقرروا أن يكونوا" وفى هذه الحالة يمكن أن يتعرف الوالدان على المعتقدات والتفسيرات والتنبؤات التى يستخدمها الطفل فى تفسير ما يواجهه من أحداث غير مواتية، والإصغاء إلى المعنى الذى اختاره الطفل لتبرير شعوره بالعجز وخيبة الأمل، وقد يكون طبقاً للجدول التالى:

| المعتقد أو التفسير | المعنى السلبي | المعنى الإيجابي |
|---|---|---|
| الاعتقاد | إنني رياضي غير جيد | لقد هزمت بواسطة المباراة الأفضل |
| التفسير | لن يريدني أحد فى فريقه | لقد حاولت بأقصى ما فى وسعى |
| التنبؤ | لن أمارس الرياضة أبداً مرة أخرى | سأجد طريقة أخرى للعب |

وللوالدين دور جوهري فى مساعدة طفلهما فى التوصل إلى تشكيل معانٍ إيجابية وتفسيرات متفائلة للأحداث التي يمرون بها، فهما يحتاجان أن يكونا واعين بالمعنى والتفسير الذي يضفيه طفلهما على الأحداث، وإذا أدركا أن الطفل يستخدم التفكير الإيجابي لتدعيم تقديره لذاته فأنهما يحتاجان إلى تعزيز ذلك الموقف العقلي، وإذا أدركا أن طفلهما يستخدم التفكير السلبي فإنهما يحتاجان إلى الإشارة إلى الاختيار الذي صنعه الطفل، والنتائج الانفعالية التي تعقبه، ويقترحان طرق بديلة لفهم ما حدث.

ويمكنهما التفسير لطفلهما تعتمد حالتك الانفعالية بشكل جزئي على اعتقادك في ذاتك، وكيفية تفسيرك للخبرات، وكلما شعرت أنك منزعج من أى شئ، فإنه من الجدير بالاهتمام – دائماً – أن تسأل نفسك هذا السؤال "ما الذي أفكر به؟ "وفى أوقات كثيرة لتغيير ما تشعر به هو تغيير تفكيرك، وبعد ذلك اقترح أسلوباً لتغيير تفكير الفرد" وقد يتحدث الأفراد لأنفسهم فى صمت طوال الوقت، ويسمى هذا "بالتحدث إلى الذات" وبذلك إذا كنت تشعر بالضيق، تقصى ما تقوله لنفسك. وإذا اكتشفت كثير من الحديث المثبط مع النفس، يحدث بداخل عقلك، فسر ذلك الحوار بحديث مشجع مع نفسك. بدلاً من ذلك. ثم استمر فى ذلك الحديث الإيجابي مع النفس حتى تبدأ فى الشعور بأنك أفضل" وهذا يقودنا إلى كتابة السطور التالية الخاصة بتجويد انفعالات الأطفال.

**تجويد انفعالات الأطفال**

إن الأطفال يتسمون بالحس المرهف، بيد أنهم عادة ما يكبحون مشاعرهم السلبية بحجة أنه من غير المعقول أن يبوحوا بهذه المشاعر. لكن بإمكانك أن تساعد طفلك على التنفيس عن مثل هذه المشاعر عن طريق إتاحة الفرصة للتعبير عنها. وإمداده بالمعايير المناسبة لهذه المشاعر.فتستطيع أن تظهر لطفلك أنك تتقبل مشاعره وتعرض عليه المساعدة فى التعامل معها.وإن كان التحدث مع الطفل بشأن مشاعره ليس كافياً، فبإمكانك أن تعلمه كيف يهدأ نفسه، أو يشغل نفسه عن المشاعر السيئه بفعل شيئ آخر مثل ضرب المخدة، أو الصراخ داخل مخدته، وبمجرد أن يهدأ الطفل فإن أفضل شئ يفعله هو التوجه للشخص الذى أغضبه وإخباره بشعوره، وإن لم يكن ذلك ممكناً فشجعه على أن يأتى للتحدث إليك، ويعد حس الفكاهة أيضاً، وسيلة فاعلة لتفتيت المشاعر القوية، ومن ثم يجب أن تساعد طفلك على :

- الاعتراف بمشاعر الطفل.
- الإنصات بتعاطف إلى الأطفال وأهمية التواصل غير اللفظى فى ذلك.
- تعزيز حق الطفل في شعوره.
- التأقلم مع مشاعره بطريقة إيجابية.

ولكي يتحقق ذلك عليك إتباع الخطوات التالية :

**(١) الاعتراف بمشاعر طفلك**

سوف تساعدك الإرشادات التالية على الاعتراف بمشاعر طفلك:

- الإنصات له.
- تحديد شعوره.
- دعه يعرف أنه لا بأس أن تنتابه تلك مشاعر سلبية معينة.
- إطلاعه على مشاعرك وتجاربك المشابهة.

فعندما تفعل هذا فإنك بذلك تتعاطف مع طفلك وتظهر له أنك تتفهم مشاعره وتعلمه كيف يتعاطف بدوره مع الآخرين، إن التعاطف يعنى الإنصات للطرف الآخر بقلبك وعقلك معاً، وهو أساس مشاعر الايثار,أى فى القدرة على قراءة عواطف الآخرين. أما العجز عن الاحساس باحتياج الاخر, أو بشعوره بالاحباط فمعناه عدم الاكتراث، وتعاطفك مع طفلك، يشعره أنك تهتم به وتقدره، وعندما تستمع إليه فإنك تعلمه أن يستمع إليك.

أطْلِعْ طفلك على مشاعرك، اختر وقتاً يكون طفلك متجاوباً فيه معك كوقت النوم، أو الوقت التالى لرواية القصة، أو وقت السفر بالسيارة، تحدث معه عما يثير مشاعرك، وكيف تتعامل معها، قل له مثلاً: "إننى أشعر بالحزن كلما تذكرت الجدة، لكننى بعدها أتذكر اليوم الذى خرجنا فيه معاً احتفالاً بعيد ميلادها، وهذه الذكرى دائماً ماتجعلنى سعيداً "ثم اسأله" ما الذى يشعرك بالحزن؟ وما الذى تستطيع فعله لتبديل هذا الشعور؟ "قص له بعض القصص من طفولتك – على أن تكون المشاعر أحد أركانها الرئيسة بالطبع، وسيحب طفلك سماع مثل تلك القصص. لكن لاتدع نفسك تتحدث طوال الوقت، دون أن تسمع لطفلك بالتفوه بكلمة واحدة، فالهدف من الأمر كله هو المشاركة.

ومن مظاهر مشاركة مشاعر الطفل قبول مشاعره: فمن المزعج للغاية أن تسمع طفلك يعبر عن مشاعر تتمنى لو أنها غير حقيقية. ابنك يكره أخيه أو أخته، أو انه غاضب منك أنت، ابنتك تتمرد على ما تعتقد أنت أنه يجب عليها أن تقوم به، وترفض أنت أنه مهم. قد تميل بشدة إلى ان تحاول مقاطعة طفلك بينما يعبر عن أية مشاعر سلبية قوية، ولكن وضع غطاء على كوب ملتهب من المشاعر لن يجعلها تختفى.

الأطفال عادة يخشون مشاعرهم الشخصية القوية. إنهم أحياناً يصبحون غارقين فى مشاعر الغضب أو الإحباط، الغيرة، أو الخوف. إذا تم تصنيف مشاعرهم على أنها "سيئة"أو بغيضة"أو تم إكراههم على كبتها أو إنكارها أو إخفائها، فالنتيجة يمكن أن تكون: ١– تقدير متدن للذات "لابد أننى كريه لأننى أشعر بهذا الشعور ٢– سلوك غير صادق "يجب أن أقوم بعمل ما لكى أكون مقبولاً لدى والداى. إذا عرفا ما أشعر به فربما

يهجرانني" ٣- فقد الإحساس بجميع المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء. المتعة، والاثارة، والحب، والفضول، سيتم كتمانها وكذلك الغضب، والغيرة والخوف، تـذكر أن المشاعر لايتم اختلاقها حسب الطلب أو التخلص منها عندما تكون غير ملائمة. الطفل الذى يتم قبول مشاعره السلبية، ومنحه الفرصة للتعبير عنها بطريقة مقبولة يمكنـه أن يتخلص من تلك المشاعر.

**كيف يشعرون:**

عند مشاهدة أحد الأفلام أو البرامج التليفزيونية مع طفلك أو قراءتك لأحد الكتب له تحدث معه حول شعور الشخصيات ولما يشعرون بهذه الأحاسيس، ثـم اربـط بـين الأحداث التى أمامك وبين طفلك. على سبيل المثال "تبدو سلوى حزينة فى رأيـك لمـاذا هى حزينة؟ هل تتذكر وقتاً شعرت فيه بالحزن؟ لماذا كنت حزيناً؟ ماذا فعلت حينها؟"

عندما تتحدث بهذه الطريقة عن المشاعر- ومن المهم أن تتحدث عن مـشاعرك أيضاً- فإنك تأذن لطفلك بالتعبير عن مشاعره بحرية، حيث يتلقى رسالة مفادهـا أننـا جميعاً نمتلك مشاعر وأنه لابأس من التعبير عنها، وأنه لايجب كـبح المـشاعر وإنمـا ينبغى الإحساس بها والتعامل معها.

ويمكن تقسيم ورقة كبيرة إلى أربعة أقسام، وفى أعلى كل قسم اكتـب شـعوراً معيناً (سعيد- حزين- غاضب-خائف) بحيث تخصص قسماً لكل شعور. اطلب من طفلك تصفح بعض المجلات القديمة والبحث عن صور لأشخاص يبدون سعداء أو تعـساء، أو غاضبين أو خائفين، ثم قص تلك الصور وألصقها فى أماكنها الصحيحة فـى الورقـة. تحدث معه عن سبب اعتقاده فى انتماء هؤلاء الأفراد لتلك المجموعات وكيـف تفـضح وجوهنا وتعبيراتنا مشاعرنا للآخرين.

**(٢) الإنصات بتعاطف إلى الأطفال**

"رانيا" البالغة من العمر ستة عشر عاما تقول "إنيي لا أخبر أمي بأي شيء أبداً. إنها لا أمل فيها عندما تعود إلي المنزل من المدرسة، تقـوم كعادتهـا بقـراءة بعـض الصحف اليومية أو بحل الكلمات المتقاطعة" تسألني "رانيا" كيف كان يومي، ولكني أري أنها غير منصتة بحق أحياناً أشعر بالرغبة في أن أخبرها بأني تعرضت لظروف سـيئة جداً فقط لكي أري ما إذا كانت سترفع عينها عن الصحيفة أم لا. أحياناً تنهض وتـذهب الي المطبخ لتعد العشاء في منتصف محادثتنا وهذا يحبطني بحق!"

ليست والدة "رانيا" هي الوحيدة في هذا الأمر كثير من الأباء حسن النية يجدون أنفسهم ينصتون بغير اهتمام. تعود الي المنزل من العمل، وتكون هناك كثير من الأشياء التي تتنافس للاستحواذ علي انتباهك: الأطفال الآخريين، والأعمال المنزلية اليومية، والهاتف، ومكتبة المنزل، وغير ذلك. ربما تكون أكثر إنهاكاً من أن تكون مستمعاً جيداً

إلا أنه من الضروري للغاية من أجل تقدير الذات لدي طفلك أن تجد الوقت لتنصت له، وبطريقة تدل علي أهتمامك وانتباهك. عندما تتوقف وتنصت الي شخص ما، فكأنك تقول لهذا الفرد "إنك مهم بشكل عام، وما تقوله مهم بالنسبة لي أيضاً. وأنت مهم بالنسبة لي"

**موجهات الإنصات بتعاطف للأطفال**

- احرص علي أن تكون مستعدا للإنصات. ربما تحتاج الي نصف ساعة لتلتقط أنفاسك بعد عودتك من العمل حتي تشعر بالأتزان والتركيز. قد تشعر بالقلق تجاه ذلك الكسر الصغير في أسنانك، أو تستغرق في قراءة صفحة الرياضة. أو ربما تشاهد الدقائق الأخيرة من برنامجك التلفزيوني المفضل.أنت بحاجة الي أن تكون قادراً علي العناية ببعض احتياجاتك الخاصة قبل أن تتمكن من أن تكون مستمعاً جيدا
- امنح طفلك انتباهك الكامل، حتي إذا كان ذلك لمدة خمس دقائق تراجع فيها مع ابنتك ما فعلته في المدرسة قبل أن تذهب للعب خارج المنزل. ضع الصحيفة جانبا وأغلق التلفزيون، أجلس، وكن موجوداً بكل انتباهك.
- قلل المشتتات الي أدني حد، إذا دق جرس الهاتف، فقم بالرد بسرعة وأخبر من يتصل بك أنك ستعاود الأتصال به في وقت لاحق. قل لطفلك الآخر "أنا وأخيك نتحدث الأن، سأساعدك في إيجاد جواربك بعد قليل "ربما يحتاج طفلك إلي الخصوصية، بعيداً عن الأطفال الآخرين، إذا كان يخبرك بشيء شخصي أو محرج. إذا لم تستطع إزالة المشتتات، فأخبر طفلك بهذا، وخطط وقتا للحديث فيما بعد "إنني قلق بشأن "إيمان" لقد تأخرت ساعة كاملة عن موعد المدرسة، فقط لا يمكنني أن أكون مستمعاً جيداً الآن. لنجد وقتاً بعد العشاء نستطيع أن نتحدث فيه"
- كن منصتاً فعالاً، وجه الأسئلة، وأستوضح الموقف، وأستجيب، وانظر الي طفلك. أسأل عما هو جديد بشأن جميع التلميحات التي توضح اهتمامك بإبنتك. تذكر أسماء

أصدقائها. أسأل عما هو جديد بشأن مشاكل وهموم اليوم السابق. سوف تشعر بالأهمية لأنك تصغي إليها وتتذكر الأشياء التي تشغلها.

- ادع طفلك للحديث، بعض الأطفال سوف ينقضون عليك بمجرد دخولك من الباب ؛ إنهم يحملون كثير من الأخبار والثرثرة. ولكن قد يكون هناك طفل واحد علي الأقل في العائلة يواجه صعوبات في المنافسة علي المساحة الشفهية من الاهتمام. وحتي إذا كان هذا الطفل لا يطلب انتباهك ؛ فإنه بحاجة اليه. خصص وقتاً مكرساً له بمفرده.
- دع تجاربك الخاصة جانباً – فمن السهل أن تنساق وراء أمورك الشخصية السابقة التى لم تحسمها بعد. ولا تنصت إلى كلمات الطفل فقط، ولكن إلى مشاعره ومدى قوتها، وسوف تساعدك مراقبة لغة جسده على التعرف على تلك المشاعر.
- وأخيراً عبر لطفلك عن مدى استيعابك وفهمك لما قاله.فهذا يجعله يدرك أنك تتفهمه حقيقة.

فالطفل منذ سنواته المبكرة في حاجة إلى الاستماع إلى نماذج اتصال لفظي Verbal Communication يعبر الوالدان بواسطتهما عن الاعتراف بمشاعر الطفل، فبالإضافة إلى تأثير هذه النماذج اللفظية فى الاعتراف بمشاعر الطفل فإنها كذلك تشجع نموذج اللغة التي يستخدمها. فعادة ما يبدأ الطفل فى أن يعكس اللغة التى يستمع إليها من الآباء والأمهات بالإضافة إلى الطريقة التى يستخدمها الوالدان فى أحاديثهم. ومرة أخرى نذكر الآباء بأهمية عملية الاتساق فى عملية الاتصال. فالاتساق مهم ليس فقط أثناء الاستجابة لطفلك فى أوقات مختلفة ولكن أيضاً فى اختيار الكلمة ونغمة الكلام والصوت، أى ما تقوله كأب يحتاج إلى أن يكون متسقاً ومتناسقاً مع كيفية قولك له. لاتوصل لطفلك رسالتين مختلفتين: أو مزدوجتين فى آن واحد، حيث يؤثر ذلك على نفسية طفلك، وإدراكه أنه لم يتم الاعتراف بمشاعره ويؤثر بالسلب على شخصية الطفل. وفيما يلى بعض إرشادات الإنصات الفعال بين الوالدين وأطفالهم.

أنصت الي مغزي القصة وهدفها. بينما ولدك يتحدث إليك، اسأل نفسك: "ما سبب أهمية هذا الأمر بالنسبة له؟ ما الذي يحاول أن يخبرني به؟ "هل يخبرك عن خططه؟ أم أنه نجح في حل مشكلة ما؟ هل كان يخبرك أنه كان قويا وشجاعاً أم إنه كان يشعر بالحرج، والغضب، والحيرة؟

تخبر "سوزي" البالغة من العمر أربعة عشر عاماً أمها بأحداث يومها في المدرسة. كانت تشعر بالأثارة وتتحدث بسرعة كبيرة " تأخرت عن الحصة الثانية لأنني نسيت كتاب الرياضيات في فصل الرسم. لذلك أخبرني المدرس أني سأخضع لأمتحان أثناء فترة الغذاء، وكان هذا مأذقاً حقيقياً لأنه يعني أنني لن أستطيع أن أجد "كيمو" الذي كان مديناً لي بكثير من المال، لذلك حاولت أن أعود الي صالة الألعاب الرياضية لأحاول العثور علي الجوارب التى تركتها هناك بالأمس، ورأيت هذا الفتي يتدرب علي الرميات الحرة بمفرده في ملعب كرة السلة.جلست وشاهدته لفترة وبدا أنه أحب أن يكون له جمهور. لذلك بقيت جالسة. وبعد برهة بدأنا نتحدث وأخبرته كم كنت منزعجة بشأن فقد الغذاء والجوارب، علي أي حال، كان معه بعض الكعك وقاسمني فيه، إنه رائع، أتمني أن أكون قد أعجبته"

عند الإنصات إلي القصة، قد تخطيء والدة "سوزي" الهدف من القصة بسهولة. ربما تغضب بشأن سوزي (نسيان كتاب الرياضيات، فقد الجوارب!) وربما تغضب من فقدها الامتحان. وربما تثور بسبب فقدها لغذائها، وإقراض "كيمو" المال، وجوعها، والتسكع داخل صالة الألعاب الرياضية الخاصة بالأولاد وباقي الأحداث. لكن مغزي قصة "سوزي" هي أنها قابلت فتي لطيفاً. لقد كانت تشعر بالحب نحوه وتريد إخبار أمها بشعورها.

لا تشعر أنك مضطر لإصلاح الأمور. التحدي الأكبر في الإنصات إلي الأطفال هو أن تمتنع عن عرض الاقتراحات، أو تقديم النصح، أو حل المشكلة. إنك تعرف كم هو مزعج ومحبط أن تتحدث إلي ما يقاطعك في منتصف حديثك بأن يخبرك "الحل" تشعر أنه قد تم إخراسك. إنك غير قادر علي التعبير عن مشاعرك أو سرد التفاصيل الموجعة لمشكلتك، بالإضافة إلي أنك تسلب فرصتك لاكتشاف الحل الخاص بك، إلا أنه عندما يقوم الأطفال بالتحدث عن مشكلة ما، فمن المعتاد جداً من الآباء أن يتدخلوا بسرعة أكبر من اللازم بعرض الحل، "إنك تريد أن تصلح الموقف وتجعله أفضل" أو تخشي أن أطفالك أصغر من مواجهة المشكلة، أو لا خبرة لديهم تمكنهم من توليد الحلول بأنفسهم، أغلب الظن أن طفلك لا يطلب منك الحل بقدر ما يرغب في أن يروي لك التجربة، ويطلعك علي شعوره فحسب.

بعد أن يكون أبنك قد حصل علي الوقت الكافي للتعبير عما بداخله، يمكنك فقط مساعدته علي اكتشاف حلول للمشكلة بنفسه، إذا كان هذا ملائماً. إذا كان ولدك قادراً علي التوصل الي الحل الخاص به، فإنه هذا سيفيد تقديره لذاته بأكثر مما سيفيده قيامك أنت بحل المشكلة؟ وقد يكون هناك حل للمشكلة. وقدلا يكون هناك حل للمشكلة، أو ربما يكون الحل أكثر وضوحاً وفيما بعد، بعد أن يتلاشي شعوره بالغضب أو الإحباط.

أنصت واستجب للمشاعر. عندما تنصت إلي ابنتك، لا تنتبه إلي الكلمات فحسب، لكن أيضاً إلي المشاعر التي تعبر عنها، انتبه أيضاً إلي إشارات وضعها الجسدي ونغمة صوتها، هل هي شاعرة بالأثارة والسعادة؟ هل تبدو محبطة أو مكتئبة؟ هل هي جالسة أم تسير وتقفز، أم مستلقية بحزن علي المقعد؟ استجب الي المشاعر التي تلاحظها كما تستجيب إلي القصة التي تنصت إليها "يمكنني أن أري كم تشعرين بالأثارة تجاه الحفل. إنك بالتأكيد تستطيعين الجلوس، ما سبب أهميته بالنسبة لك؟"

بالنسبة لطفل صغير، سيكون من الضروري في أحيان كثيرة أن تساعده علي إيجاد الكلمات التي يصف بها ما يشعر به "تبدو غاضباً لأنك لم تلعب المباراة. غاضب وحزين، هل هذا هو ما تشعر به؟"

وقد يتم الاتصال غير اللفظي للوالدين مع اطفالهم من خلال:

أ- اللغة الجسمية : كثير من الاتصالات بينك وبين طفلك تكون غير لفظية. فعندما تلمسه، تبتسم له، حينئذ يشعر الطفل أن كل شئ يسير سيراً حسناً، ويرد لك بابتسامه، وملاحظتك للغة طفلك الجسمية يساعدك على تحسين الاتصال معه وغالباً ما يساعدك على تحديد مشكلته في مراحلها المبكرة، فمن إشارات طفلك قد تشعر بأن لديه مشكلة ما، قد تكون مرتبطة بالعمل المدرسي، أو بعلاقاته الاجتماعية، أو بمفهومه لذاته وبالتالي يمكنك مناقشته لتحديد مشكلته بصوره أدق، وهذا حديث أم وابنها يوضح ذلك :

الأم : لا أشعر بأنك على ما يرام يابنى هذا المساء.

الابن : أبداً يا أماه، أنني على ما يرام.

الأم : إن كنت تشعر بأي شئ، أفصح به إلى ياولدى.

الابن : أننى أشعر بمجرد تعب بسيط، فلقد استذكرت بالأمس حتى ساعة متأخرة من الليل استعداداً للامتحان. وأشعر فقط بإرهاق ففى تلك الحالة من المحتمل أن الأم لم

تنجح فى قراءة الشعور المبكر على ابنها. إلا أنها من خلال محاولتها معه اكتشفت ما يعانيه، وفتحت الباب له لمناقشات لاحقة.

ب – الاتصال السلوكي: نوع آخر من الاتصال كثيراً ما يستخدمه الآباء وهو الاتصال السلوكي Behavioral Communication ويتمثل هذا النوع من الاتصال من خلال الأفعال، وبالتالي نجد أن الأفعال كثيراً إما يكون لها صدى أكبر من الكلمات. فالطريقة التي يسلك بها الأطفال غالباً ما تكون أكثر فاعلية فى الاتصال عن الطريقة التي يتكلمون بها، فالطفل ذو السنوات العشر عندما يلتقط كتاب القراءة، وبعد قراءة قليلة فيه يقول أنه لا يحب معلم اللغة العربية، ففى مثل هذا الوقت يجب أن يتمعن الآباء فى الطفل ليتمكنوا من التوصل إلى المعنى الحقيقي لفعل الطفل.وبالتالى يمكنهم تفهم ما يريد الطفل حقيقة أن يوصله للآخرين، فبدون الانتباه اليقظ لأفعال وحركات الطفل لا تستطيع تفهم جوهر مشكلته. فقد يفهم الأب غضب الطفل بأنه كاره للمدرسة، على الرغم من أن الصعوبة الحقيقية لديه هى مشكلة القراءة، وعموماً عندما يحدد الآباء مشكلة طفلهم من السهل حينئذ وضع خطة للتعامل معها وعلاجها (Fast ,1999)

(٣) **تعزيز حق الطفل في شعوره:** تعد القدرة علي الشعور والتعبير عن المشاعر أساس الصحة والسلامة النفسية، كما أن المشاعر ضرورية وأساسية، وتوصلنا بأنفسنا وبالعالم من حولنا، وتجعلنا نعرف ما نريد، وما نحتاج، وما هو المهم بالنسبة لنا، وكيف نتولى العناية بأنفسنا. وبصفة مبدئية يحتاج الطفل إلي الكبار للسماح له بالتعبير عن مشاعره، ومنحه المفاهيم والفرص التي تساعده علي ذلك. ويمكن اكتساب هذا عن طريق الاستماع الفعال فمثلاً إذا كان هناك طفل غاضب فإننا نقول "إني أعتقد أنك غاضب، لأن أختك قد استخدمت لعبتك دون إذنك" وإذا كان خائفاً فإننا نقول له "أراهن أن أول يوم في المدرسة الجديدة يوم مروع" والاستماع الفعال لا يقيم المشاعر، أو يحكم عليها أو يحاول تقويمها، بل إنه يعترف ويقر للطفل بأنه علي طبيعته. وعندما لا يسمح للطفل بالإفصاح عن مشاعره وبخاصة مشاعر الغضب والإيذاء، فإن ذلك قد يجعله يثور بطريقة غير مناسبة، أو قد يسبب له الكبت، وقد يؤدي ذلك إلي الشعور بالألم عاطفياً وبدنياً. وعندما يستطيع الطفل التنفيس بحرية عن مشاعر الغضب والخوف والإيذاء فإنها ستزول بطرق إيجابية.

وعندما ينشأ الطفل في جو يسوده الحب والاحترام والوفاق لا شك أنه سيتعلم التعبير عن جزء كبير من مشاعره، حتى المؤلمة منها كالغضب، والخوف، والحزّن وغالباً ما يخجل الكبار من مشاعرهم أو ينكرونها عندما كانوا أطفالاً، حيث يقوم الكبار بقمع تلك المشاعر والخجل منها.

وينظر إلي المشاعر في كثير من العائلات علي أنها ضعف وشيء غير لائق، ولكن في الحقيقة عندما يتم حجب مشاعر الأطفال فسيحدث أشياء كثيرة منها:

- قتل مشاعرهم مما يؤدي إلي اضطرابها، وتظهر بعد ذلك علي شكل ثورات غضب، وفقدان ثقة والتصرف بأساليب مختلة.
- فقدان التواصل مع أنفسهم، ومن ثم يصبحون أكثر قابلية لضغوط أندادهم، والعصابات من حولهم. وتعاطي المخدرات.

إن خجل الطفل من مشاعره بسبب من يقومون علي رعايته يحدث كالتالي: لدي الطفل "شعور سلبي" مثل الغضب أو الخوف أو الحزن وهذا يثير انزعاج المربِّي بشأن خوفه هو شخصياً وعندئذ يحاول المُربي أن يحد من الشيء الذي يعتبره مصدر إزعاج، ألا وهو مشاعر الطفل، فمثلاً:

[١] إذا صرخ طفل في نوبة غضب قائلاً : "أكرهك "فإننا نرد قائلين" "أنت لا تكره أمك في الحقيقة" أو "لا ترفع صوتك أمامي".

[٢] إذ كان هناك طفل حزين، فإننا قد نحاول أن ننكر الحزن ونقول : "لا تكن ذلك الطفل الباكي"أو "لا تكن حزيناً هكذا".

[٣] إذا كان هناك طفل يخاف أن يذهب إلي سريره في الظلام، فإننا قد نقول له "لا تكن سخيفاً "أو "ليس هناك ما تخافه".

[٤] حتى الفرحة قد تُكبت، حيث نقول للطفل "لا تفرط في السعادة وإلا قد يحدث لك مكروه".

فإذا لاحظت أنك تجيب بطريقة سلبية، أو إيجابية، أو بأي طريقة أخري تتدخل في قدرة الطفل علي التعبير عن مشاعره، فعليك أن تختار بدلاً من أن تجرب طريقة الاستماع الفعَّال. واسأل نفسك بالإضافة إلي ذلك : "ماذا عن هذا الشعور الذي يجعلني منزعجاً؟

وفى هذا السياق يزيد شعور الطفل بالدفء والتقبل من خلال الاستماع إليه، إذ من الضروري أن يشعر الأطفال بأن الكبار يهتمون بهم بجدية، ومن الممكن أن يلجأوا لهم للحصول على الدعم والتوجيه. ومن الممكن أن يسمح الكبار للصغار بأن يعبروا بانفتاح عما يشعرون به فعلاً لاسيما الغضب، وفى مثل هذا الجو لاتكون هناك حاجة للتعبير عن الغضب بطرق أخرى كالانتقام عن طريق القيام بتصرفات ضارة بالذات.إن جميع المشاعر يمكن أن يتم تقبلها ومناقشتها، ولا يوجد أى بديل لأن يكون الأطفال قادرين على مناقشة مشاعر الغضب والغيرة واليأس وغيرها مع الوالدين أو مع أحد الكبار.إن عليك أن تفكر بالمشكلات المتوقعة وأن تعد الأطفال للتعامل معها بحسب الوضع الذي تحدث فيه عادة، ومناقشة أن الموت أمر طبيعي هو مثال على ذلك إذ ينبغي مناقشة هذا الموضوع على الأطفال من عمر (٤) سنوات فما فوق بشكل دوري.

**(٤) التأقلم مع مشاعر الطفل بطريقة إيجابية**

هناك علاقة مباشرة بين مشاعر الأطفال وسلوكهم، فعندما تكون مشاعر الأطفال سوية فإن سلوكهم يكون سوياً، كيف يمكننا مساعدة الأطفال حتى تصبح مشاعرهم سوية؟ بتقبل مشاعرهم.

وهنا أذكر أنني فى أحد الأيام أغمضت عيني وسألت نفسي: هل كنت فعلاً أتقبل مشاعر تلاميذي عندما كنت معلماً فى المدرسة الثانوية بقريتي وهى قرية "بدين إحدى قرى المنصورة؟ واستعرضت بعضاً من ما دار بيني وبين تلاميذي في أحد الأسابيع عندما كنت معلماً بمدرسة قريتى :

- التلميذ :لا أستطيع الكتابة.
- أنا : ليس هذا صحيحاً.
- التلميذ :ولكنني لا أستطيع التفكير فى شئ أكتب عنه.
- أنا : سوف تستطيع ذلك عندما تكف عن الشكوى وتبدأ الكتابة.
- التلميذ : أكره مادة التاريخ. من ذا الذي يهتم بأشياء حدثت منذ مئات السنين؟
- أنا : يجب أن تهتم بذلك لأنه من المهم أن تعرف تاريخ بلادك.
- التلميذ : ولكن هذا شئ ممل.
- أنا : إطلاقاً ! ستجد التاريخ مادة شيقة إذا أعطيتها اهتمامك.

يا للعجب لقد كنت معتاداً أن أتحث مع تلاميذى أن من حق كل إنسان أن يعبر عن آرائه ومشاعره، وكنت أؤكد على هذه الحقيقة بإلحاح، إلا أنني كنت فى واقع الأمر

أتجاهل مشاعرهم، عندما يعبرون عنها. كانت رسالتي إليهم من خلال ذلك هى : "إنكم على خطأ فيما تشعرون. استمعوا لي بدلاً من ذلك ".

وفى أحد الأيام تذكرت حادثة حدثت لى شخصياً فى المدرسة الثانوية (عندما كنت طالباً في المدرسة الثانوية) وصدمت من انخفاض درجتى بشكل غير مسبوق فى مادة الهندسة الفراغية، وحاول معلم الرياضيات – أتذكره كما لو كان الآن أمامي، وهو الأستاذ "سعد العوضي"أن يشد من أزرى فناداني بإسمى قائلاً "فرحاتي" ليس هناك ما يدعو إلى الإحباط، فهذه الدرجة لا تعنى أنك ضعيف فى مادة الهندسة الفراغية، وإنما تعنى فقط أنك لم تبذل فيها الجهد المطلوب، يجب أن تعقد العزم على النجاح، وإنني أرى مشكلتك هى أن موقفك من هذا الوضع ليس بالموقف السليم "ربما كان محقاً فيما قال، كما أنني كنت مدركاً لحسن نيته، لكن كلماته جعلتني أشعر بأني غبي، وأفقدني الثقة بنفسي، وأتذكر أنني عند لحظة معينة أثناء حديثه معي، توقفت عن الاستماع إليه، وانتظرت حتى ينهى حديثه حتى أغرب عن وجهه. عندما تذكرت هذا المشهد، وجدت نفسي أسأل هل هذا ما شعر به تلاميذي تجاهي؟

وعلى مدى الأسابيع القليلة التي تلت ذلك، حاولت الاستجابة بطريقة أكثر تقديراً لمشاعر تلاميذي حتى أتمكن من تكوين صورة دقيقة عنها، ووجدت نفسي أرد عليهم بطريقة مختلفة عما كنت أفعل من قبل كما يكون الرد فى المثال السابق كالتالي :

- "ليس من السهل اختيار موضوع للكتابة فيه"
- "أعرف ما تشعرون به تجاه مادة التاريخ وأنكم تتساءلون عن جدوى الاهتمام بأشياء حدثت منذ عهد بعيد".

أتت هذه الطريقة ثمارها، واستطعت على الفور أن أرى أن التلاميذ أدركوا الفرق، حيث كانوا واثقين في ذاتهم، وينظرون فى عيني، ويخبرونني بكثير مما يجول فى خاطرهم، إلا أنه بعد ذلك، وفى يوم من الأيام قال أحد تلاميذي : ويدعى "مجدي أمين "لا أرغب في الذهاب إلى الملعب الرياضي، ولا أحد يستطيع إجباري على ذلك "وعندها لم أستطع الصبر أكثر من ذلك، بدون تردد رددت عليه بأسلوب جاف خالي من المشاعر قائلاً له "ستذهب إلى الملعب الرياضي وإلا ستذهب إلى إدارة المدرسة لمعاقبتك واستدعاء ولي أمرك "

وفى هذا الشأن أود من خلال السطور القادمة الإجابة على سؤال "لماذا نجد صعوبة بالغة فى تقبل مشاعر الأطفال؟ وفى فترة الفسحة المدرسية وفى حجرة المعلمين

طرحت نفس السؤال بصوت عال علي زملائي أثناء تواجدنا معاً في حجرة المعلمين بمدرسة قريتي.

صرح أحد المعلمين قائلاً هناك أعداد كبيرة من التلاميذ وكثير من الموضوعات التي يجب تدريسها لهم، كيف تتوقع من المعلمين أن ينتبهوا إلى كل كلمة تصدر عنهم؟ بدا علي سمات التفكير العميق، واستطردت قائلاً "ربما لوكان الكبار في حياتنا قد اعتنوا قليلاً بما كانوا يقولونه لنا، لما توجب علينا اليوم التخلص من كثير مما تعلمناه منهم "دعونا نواجه المشكلة، إننا نتاج الماضي، بمعنى أننا نتحدث إلى تلاميذنا بنفس الطريقة التي كان يتحدث بها آباؤنا ومعلمونا إلينا. لقد استغرق الأمر وقتاً طويلاً حتى استطعت أن أتوقف عن تكرار نفس السيناريوهات القديمة مع تلاميذي، بل مع أولادي في المنزل، وقد كانت خطوة كبيرة بالنسبة لي أن أقول لطفل أصيب بجرح صغير –على سبيل المثال– نعم إن الخدوش الصغيرة قد تسبب ألماً "بعد أن كنت فيما مضى أقول له "إنه مجرد خدش بسيط لا يجب أن يشعرك بالألم ".

بدا على الأستاذ "فكري" أتذكره جيداً كما لو كان أمامي في هذه اللحظة – أصلع الرأس، طالق للحيته الصغرى، خمري اللون عصبي المزاج، متشبث الرأي، وبالرغم من ذلك فهو طيب القلب آراؤه حكيمة وقراراته سديدة، يتسم بالموضوعية في حكمه على الأشياء، وهو مدرساً للعلوم بالمدرسة، فبدا عليه الحيرة، وعلق قائلاً: "إنني لا أرى فارقاً كبيراً بين ردك في الحالتين".

فكرت ملياً حتى أستطيع أن أعطيه مثلاً يجعله يدرك هذا الفارق بنفسه، وعندئذ سمعت الأستاذة "فايزة "وهي مدرسة للدراسات الاجتماعية تقول "تصور أنك طالب في المدرسة، وأنك قد التحقت بفريق المدرسة لكرة القدم أو أي لعبة أخرى بالمدرسة"

قال "فكري"مبتسماً "ممكن كرة القدم".

فقالت "فايزة" وهي تهز رأسها "ليكن ذلك" ثم قالت "تصور أنك ذهبت إلى أول تدريب لك، وأنت مفعم بالحماس، ووجدت أن المدرب يأخذك جانباً، ويخبرك بأنك مستبعد من الفريق" وبعد فترة وجيزة وفي مبنى إدارة المدرسة رأيت مشرفة الحضور والغياب أخبرتها عما حدث.تخيل أنني تلك المعلمة، وسأستجيب أنا إلى تجربتك هذه بطرق مختلفة، وعليك أنت أن تدون باختصار مشاعر الطفل الذي بداخلك أو أفكاره بعد كل استجابة".

ابتسم "فكري" ابتسامة عريضة، وتناول مفكرته ليكتب مشاعره.وهذه هى طـرق الاستجابة المختلفة التي جربتها الأستاذة "فايزة" مع الأستاذ "فكري"

- تجاهل المشاعر "إنك تغضب من لا شئ، ليست نهاية العالم أنك لم تلتحق بالفريق، اعتبر أن ذلك لم يكن ".
- الأسلوب الفلسفي "الحياة ليست عادلة دائماً، وعليك أن تتعلم كيف تتكيف مع مثل هذه المواقف، ومن ثم يجب التعلم من تجاربنا وخبراتنا، وأن نصبر فى مواجهـة الأقدار.
- أسلوب النصيحة "لا تسمح لمثل هذه الأشياء أن تصيبك بالإحباط. حاول أن تنتمي وتلتحق في فريق آخر"
- أسلوب الأسئلة "هل تساءلت لماذا طلب المدرب منك ترك الفريق، هـل اللاعبـون الآخرون أفضل منك؟ ماذا ستفعل الأن؟"
- الدفاع عن الطرف الآخر "حاول أن ترى الموضوع من وجهة نظر المـدرب، إنـه يريد تكوين فريق مؤهل للفوز، ولا بد أنها كانت مسألة فى غاية الصعوبة بالنسبة له أن يقرر من يحتفظ به فى الفريق، ومن يستبعده من الفريق"
- إظهار التعاطف "يالك من مسكين! إن هذا لشئ محزن. لقد حاولت جاهداً أن تلتحق بالفريق لكن يبدو أنك لم تكن مستعداً بما فيه الكفاية. كل زملائـك يعرفـون ذلـك الآن، وأنا واثقة من أن الشعور بالحرج يكاد يقتك بك"
- أسلوب التحليل النفسى السطحي"هل فكرت من قبل فى أن الـسبب الحقيقـي وراء استبعادك من الفريق، هو أنك لم تكن شغوفاً باللعب؟ أعتقد أنك علـى المـستوى اللاشعورى لم تكن تريد أن تكون عضواً فى الفريق، لـذلك أفـسدت الموضـوع متعمداً"

وعندئذ رد "فكري"قائلاً : "كفى، كفى ! لقد وصلتني الفكرة"

بدلا من تجاهل مشاعر الأطفال، وفرض مشاعر أولياء الأمور علـى الموقـف، علينا أن نحاول الإقرار بمـشاعر الأطفـال ومـساعدتهم علـى معرفـة سـبب هـذه المشاعر..عندما يتجاهل المعلم مشاعر التلميذ والطفل، فإن التلميذ أو الطفل ينغلق على نفسه بسهولة، وتثبط همته، ويسهل تأهبه لمرحلة العجز المتعلم.

# الفصل الرابع

# الأمن النفسي لدى الأطفال
# "المفهوم والمواجهة من منظور إيجابي"

## الفصل الرابع
## الأمن النفسي لدى الأطفال
## "المفهوم والمواجهة من منظور إيجابي"

### مقدمة

قال عزّ من قائل {الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّـهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد من الآية:٢٨)، كما قال عز وجل في موضع آخر {الَّـذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَـئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ} (الأنعام من الآية:٨٢). أيضا وفي الإشارة إلى أهمية الطمأنينة النفسية وربطها بالإيمان بقضاء الله وقدره، قال تعالى {فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ} (قريش: ٣-٤).

إذن فالأمن نعمة عظيمة من نعم الله عز وجل على عباده يطلبها الناس ويبحثون عنها بشتى الوسائل. وهو ضرورة من ضرورات الحياة. ولكن الناس يتفاوتون ويتشتت سعيهم في طلبها، حيث أخطأها كثير منهم، ووفق الله عز وجل قليل من عباده إلى سبيل تحصيلها، وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء، والله ذو الفضل العظيم.

إن الموروث الديني الإسلامي لأمتنا العربية غني بكثير من الشواهد على أهمية الشعور بالطمأنينة النفسية، حيث قال تعالى:{يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ} (الفجر:٢٧) كما ورد عن عبد الله الخطمي أن الرسول ﷺ قال "من أصبح آمناً في سربه، معافاً في جسده، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها" (البديع الشيباني، ١٩٧٧) ونهى عن ترويع الآمنين وتهديدهم. وقد أوجز علامات الأمن النفسى فى هذا الدعاء "اللهم إنى أسألك نفساً مطمئنة تؤمن بلقائك وترضى بقضائك.

فالأمن يعد من أهم مقومات الحياة التي يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان. وهو طمأنينة قلبية تسلم إلى السكون النفسي والرخاء القلبي، ويشعر الإنسان بالأمن متى كان مطمئناً على صحته وعمله ومستقبله وأولاده وحقوقه ومركزه الاجتماعي، فإن حدث ما يهدد تلك الأمور أو إن توقع الفرد هذا التهديد هرع إلى مكان آمن ينشد فيه الأمان والأمن (أحمد راجح،١٩٧٧) والأمن "نفسي واجتماعي واقتصادي وديني" مطلب أساسي للحياة، ومن أهم الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها فى الأفراد والمجتمعات والحكومات، وهو السياق الذي يمكن في ظله التمتع بمعظم القيم كالثروة، والرفاهية والتقدم وغيرها من القيم اللازمة لبقاء أي مجتمع.

وينطوي الإحساس بالأمن النفسي على مشاعر متعددة تستند إلى مدلولات متشابهة، فغياب القلق وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل أو من الخارج، مع إحساسه بالأمن والاستقرار الانفعالي والمادي ودرجات معقولة من القبول والتقبل في العلاقة مع مكونات البيئة النفسية والبشرية، كلها مؤشرات تدل على مفهوم الأمن النفسي، ويتداخل هذا المفهوم- وفق التعريف اللغوي- مع مفاهيم الإحساس بنقص الخوف، والأمن وإحساس الفرد بالرضا وهدوء النفس (على سعد، ١٩٩٨)

**ماهية الأمن النفسي:**

يعرف كمال دسوقي (١٩٩٠) الأمن الفسى يكون الفرد آمناً, أي سالماً من تهديد أخطار العيش وعدم التخوف من المستقبل, وهو اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن الفرد ينتمي لجماعات إنسانية لها قيمتها" ويضيف أن الأمن حالة يحس فيها الفرد بالسلامة والأمن وعدم التخوف, ويكون فيها إشباع الحاجات وإرضاءها مكفولان، و يكون أحياناً إشباع تلك الحاجات بدون جهد، وغالباً يحتاج إلى المجاهدة المعقولة، والتي سوف تجلب الرضا (جهاد الخضري، ٢٠٠٣) وهو سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في ثناياها خطراً من الأخطار، كذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية والاقتصادية والعسكرية المحيطة به ( صالح الصنيع،١٩٩٥) وهو مقدار ما يحتاج إلية الفرد من حماية لنفسه، ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل التقلبات المناخية، والطبيعية، والأوبئة، والأمراض، والحروب، وعدم الاستقرار السياسي، والاقتصادي، والاجتماعي، والتقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته، أو عمله، أو مأكلسه، أو ملبسه (ممدوح الكناني، ١٩٨٨ :٩٣)

وفى هذا الصدد فإن الأمن النفسي يندرج تحت مكونين، أحدهما داخلي يتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والآخر خارجي يظهر في عملية التكيف الاجتماعي مع الآخرين والتفاعل معهم، وأن يكون على علاقة ونام مع نفسه ومع الآخرين ومع المجتمع، بعيداً عن الوحدة التي تخل بالتوازن النفسي للفرد وتؤثر على مستوى توافقهم الاجتماعي.

والأمن يعنى الأمان والحماية وسكون القلب والبعد عن الخوف، والقدرة على مواجهة المفاجآت والأزمات والانفعالات المتوقعة وغير المتوقعة، واستيعابه للصراعات والآلام النفسية والتكيف معها، دون أن يترتب على ذلك اختلال أو اضطرابات في الأوضاع السائدة، بما يعنيه ذلك من شعور بالخطر وعدم الاستقرار والتحرر من مشاعر الخوف والهلع والفزع والرهبة، وتوقع الخطر والأذى، وهو السكينة التي يشعر بها الفرد نتيجة لإشباع دوافعه العضوية والنفسية.

فالأمن النفسي يتمحور حول شعور الفرد بأنه محبوب ومقدر من قبل الآخرين، لاسيما ذوى الأهمية فى حياته. وهو حالة نفسية داخلية يشعر الفرد من خلالها بالاطمئنان والهدوء، وتتمثل خارجياً في تحقيق معظم مطالبه، وإشباع معظم حاجاته، وشيوع روح الرضا النفسي، وتقبل الفرد لنفسه، وتوجهه نحو الإنجاز، ومشاركته الأصيلة في أنشطة تحقق لديه هذا الشعور وتدعمه.

وفى ذلك فإن الحاجة للأمن هي حاجة نفسية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على السياق الذي يضمن إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، والتي تحرك السلوك الانسانى وتوجهه نحو أهدافه.

والحاجة إلى الأمن أمر ذو شقين: الأول الأمن المادى ويتمثل فى محاولات الفرد المستمرة فى الحفاظ على حياته وإشباع حاجاته الأولية من طعام وشراب وإخراج، وإشباع الرغبات الجنسية والنأى بنفسه بعيداً عن مواطن الخطر، ودرء الخطر كلما أمكن ذلك أو التخلص من آثاره. أما الشق الثانى فهو الأمن المعنوى ويتمثل فى إحساس الفرد بالأمن والأمان والطمأنينة والرضا وعدم القلق والتوتر والإحساس بالسعادة مع التمتع بالصحة النفسية.

وعلى هذا الأساس يرتبط الأمن النفسى بحالة الفرد العضوية وعلاقاته الاجتماعية أى أنها حالة من التوافق الذاتى والتكيف الاجتماعى ثابتة نسبياً تتأثر بحالة الفرد الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وبتنشئته الاجتماعية، وبحالته الصحية والنفسية، والمهارات التى يمتلكها والخبرات والمواقف التى يمر بها، أو يتعرض لها.

**علامات الشعور بعدم الأمن النفسى:**

يعد الأمن النفسي مفهوماً يتأثر بكثير من المتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ذات الرتم السريع سلباً وإيجاباً، ويتداخل مع حاجات الإنسان الأساسية والاجتماعية والنفسية.

وحرمان الفرد من الأمن يجعله فريسة للمخاوف مما ينعكس سلباً على كثير من جوانب حياته النفسية والاجتماعية، ولا يستطع أن يستجيب للمواقف التي تنطوي على شئ من الخطر بما يتناسب مع طبيعة الموقف، بل يستجيب مدفوعاً بما يشعر به من مخاوف، ولذا فإن سلوكه يكون قسراً (Bethez , 1999)

إن الأطفال غير الآمنين لايشعرون بالطمأنينة الكافية لكي يغامروا بتعريض أنفسهم للآخرين، إذ تعوزهم الثقة بالذات والاعتماد عليها، ويخيفهم النمو والتعرض للأذى والدخول فى مغامرات اجتماعية، كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج، ويؤدى انشغالهم هذا إلى أن يصبحوا أقل وعياً بما يدور حولهم، وبسبب الاتجاهات القائمة على الخوف فهم لايمارسون المهارات الاجتماعية ويشكل الخجل جانباً من دائرة مفرغة، حيث يصبح الأطفال أكثر خجلاً بسبب نقص هذه المهارات

فالطفل غير الآمن فى المدرسة قد يتنازل عن كثير من حقوقه المدرسية مثل سؤال المعلم عما يريد، أو يحاول الابتعاد عن أعين المعلمين والزملاء فيجلس فى المقاعد الجانبية أو الخلفية هرباً من الأسئلة حتى لا يقع فى الحرج، وهذا بالطبع يؤثر على مستواه التحصيلى، كما أن التلميذ الخائف لا يستطيع الدفاع عن نفسه، وقد يتعرض له زملائه أو معلمه بالإهانة أو التجريح مستغلين خوفه وخجله وعدم قدرته فى الدفاع عن نفسه، مما يجعل مثل هذا التلميذ ينفر من المدرسة، بل ومن المجتمع بأسره، ويترتب على ذلك انخفاض مستوى تمتعه بالصحة النفسية، وخلق شخصية ضعيفة لا تقوى على مواجهة المواقف والتحديات.

وفى هذا السياق يشير شيفر ونيمان (١٩٨٥) إن عدم الشعور بالأمن يسبب للفرد حالة من زيادة الهموم والشعور بعدم الارتياح، وإبداء القلق الزائد تجاه مواقف الحياة اليومية، ويصبح فريسة سهلة للمرض والكدر، ويترتب على عدم الإحساس بالأمن النفسي أيضاً عديد من المشكلات النفسية والسلوكية والخوف والقلق والتوتر والحرص الزائد، وانعدام الثقة والتبعية والتقيد وعدم الحرية والتردد، والهروب من المسئولية، وإلقاء التبعية على الآخرين، وكراهية الحياة ومافيها، وقد يقود فقدان الأمن إلى الأفكار الانتحارية، والشعور بالاستكانة والعجز المتعلم، وأنه لاقدرة له ولاقيمة لمن يمتلكه من صفات إيجابية (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

ويعد فقدان الشعور بالأمن النفسي مصدراً للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية. وهذا ما أشارت إليه زهور حسن (١٩٩٩) من وجود مشاعر عدم الأمن النفسى كما يراها الفرد، وهى تعد بمثابة الأعراض الأولية لعدم أو نقص الأمن النفسي وهى:

- شعور الفرد بأنه منبوذ وغير محبوب من قبلهم ويعاملونه ببرود وجفاء، أى شعور بالنبذ والاحتقار من الأخرين.
- شعور الفرد بالوحدة والعزلة والبعد عن الجماعة.
- الشعور الدائم بالخطر.

## النظريات المفسرة للأمن النفسي:

### ١- النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو):

يذكر "ماسلو" أن الإنسان يولد وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية في شكل هرمي بدءاً بالحاجات الفسيولوجية كالجوع والعطش، مرورا باحتياجات الأمن والسلامة ثم احتياجات الانتماء والتقبل من المجموعة، وصولاً إلى احتياجات احترام وتقدير الذات في قمة الهرم. وبعد تحقيق كل هذه الحاجات يجاهد الإنسان لتحقيق ذاته ليصل إلى أسمى مراحل الاكتفاء الذاتي والسلام مع نفسه.

ويعرف "ماسلو" الأمن النفسي بأنه شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين، وله مكانه بينهم. يدرك أن بيئته صديقة ودودة غير محبطة، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق (جهاد الخضري، ٢٠٠٣).

وفى هذا الإطار يشير "ماسلو" (Maslow,1968) إلى أن إشباع حاجات الأمن safety needs يلي في الأهمية إشباع الحاجات الفسيولوجية (الطعام- الشراب..الخ) وأنه إذا لم يتم إشباع الحاجة إلى الأمن فإن الفرد يشعر بالتهديد ولا يستطع أن يحقق ذاته. فالحاجة إلى الأمن تعتبر عند "ماسلو" حاجة أساسية لابد من إشباعها ليستطيع الفرد أن ينمو نمواً نفسياً سليماً، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته، فإذا تربى الفرد فى سياق أسرى آمن فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، ويرى فى الناس الحب والخير، فيتعاون معهم، ويتسم بالتفاؤل والرضا، مما يجعله يحظى بتقدير وتقبل الآخرين، فينعكس ذلك على ذاته.

ويرى حامد زهران (١٩٩٠) أن الحاجة إلى الأمن تتضمن الأمن الجسمي، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى تجنب الخطر والألم، والحاجة إلى الاسترخاء والراحة، والحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، والحاجة إلى الحياة المستقرة والسعيدة، والحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات.

وتتبدى حاجات الأمن عند الأطفال والكبار بالتحرك النشط الذي يقوم به هؤلاء في عالم غير آمن وظروف غير مواتية تهدد السلامة العامة كالحروب أو الأوبئة أو الكوارث الطبيعية، وعدم الاستقرار السياسي والصعوبات الاقتصادية والبطالة، وعدم إمكانية التنبؤ بالمستقبل، مما يجعل الفرد(طفل- كبير) يشعر بالقلق والعجز واليأس (Dicaprio,1994).

وترتيباً على ذلك فإن مفهوم الأمن النفسي عند "ماسلو" له ثلاثة أبعاد أساسية، يتمثل جانبها الإيجابي فى شعور الفرد بـ:

- بأن الآخرين يتقبلونه ويحبونه وينظرون إليه ويعاملونه فى دفء ومودة.
- بالانتماء وإحساسه بأن له مكاناً فى الجماعة.
- بالسلامة وندرة الشعور بالخطر والتهديد والقلق.

إن تصنيف "ماسلو" هذا يقوم على اعتبار الفرد غير الأمن هو من يعاني من مشاعر العزلة والوحدة والنبذ الاجتماعي، وبالتالي إدراك العالم كمصدر تهديد وخطر وهذه الأعراض عندما تستقل نسبياً عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة إلى حد كبير ويصبح الفرد في المراحل العمرية اللاحقة غير مطمئن حتى لو توفرت له سبل الحياة والأمان طالما أنه لم يخبر في طفولته الطمأنينة النفسية الملائمة.

وقد وضع "ماسلو"أربعة عشر مكوناً إيجابياً تحدد مظاهر الأمن النفسى لدى الفرد وهى أنه:

١- يشعر بأنه محبوب ومقبول من الناس.
٢- يشعر بالطمأنينة وانخفاض مستوى القلق.
٣- يشعر بالانتماء والألفة مع محيطه الاجتماعي.
٤- يحيا حياة سعيدة مليئة بالود.
٥- يدرك أن الآخرين طيبون يحبون الخير.

٦- يثق فى الآخرين ويتعاطف معهم ويسامحهم.

٧- يتفاعل ويتوقع الخير أكثر من التشاؤم والشر.

٨- يميل نحو السعادة والقبول.

٩- يشعر بالهدوء والسكينة والاسترخاء.

١٠- يتسم بالثبات الأنفعالى وقليل الصراع والتردد.

١١- يتمركز حول العالم بدلاً من التمركز حول الذات.

١٢- يتقبل ذاته من خلال شعوره بالقوة فى مواجهة مشكلاته.

١٣- لديه نقص نسبى فى النزعات العصبية والذهانية عند الفرد.

١٤- توجد لديه اهتمامات إنسانية كالتعاون والتعاطف والاهتمام بالآخرين.

إن هذه العناصر مجتمعة تمثل حاجات الفرد، وإشباعها فى الطفولة يعد أساس شعور الفرد بالصحة النفسية فى مرحلتي الرشد والنضج، بينما إحباطها يؤدى إلى انخفاض مستوى الصحة النفسية فى الكبر.

وقد يتعثر الإنسان في إحساسه بالأمن لعدة أسباب تعمل مجتمعة، أو بصورة منفردة منها: إخفاق الفرد فى إشباع حاجاته وعدم القدرة على تحقيق الذات وعدم الثقة بالنفس والشعور بعدم تقدير المجتمع، والقلق والمخاوف الاجتماعية والضغط النفسي وتوقع الفشل وتهديد الذات وعدم الاستمتاع بالحياة وأساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة والأساليب غير التربوية في التعليم، والتعامل غير المناسب في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع (Bethez , 1999)

وتتلخص حاجات ماسلو في خمس مجموعات هي:

⇐ الحاجات الفسيولوجية Physiological needs وهي تشمل الحاجات الجسمانية الأساسية لاستمرار الحياة كالحاجة إلى الطعام والشراب والهواء والملبس والراحة وغيرها.

⇐ حاجات الأمان safety needs هي تشمل حاجات الفرد لتوفير الأمان سواء كان هذا الأمان من الناحية المادية أو المعنوية والنفسية أو الأمان ضد الأضرار الجسدية.

⇐ الحاجات الاجتماعية Social needs وتشمل حاجة الفرد لشعوره بأنه محبوب من الآخرين ومتفاعل مع الأفراد الآخرين في المجتمع.

⇐ حاجات التقديرEsteem needs وتشمل حاجة الفرد لشعوره بتقــدير الآخــرين لـــه واحترامهم وشعوره بالقدرة والنجاح وكذلك الحاجة لتقدير الفرد لذاته.

⇐ حاجات تحقيق الذات Self-actualization وتشمل حاجة الفرد أن يحقق أحلامـــه وآماله بأن يصبح ما أراد دوما أن يكون، ويكون ذلك باستخدام قدراته ومواهبه في الوصول إلى المركز المرغوب، وهي الحاجة الأكثر رقياً لتحقيق الـذات فـي هــذا المستوى حيث تظل تكافح لتكون "أفضل ما يكون" وتزيد من إمكاناتك.

ويرى "ماسلو" أن تحقيق الأمن النفسي يتم بوسائل كثيرة حـسب طبيعـة الفــرد ومرحلة نموه، ولكن أهم تلك الوسائل تتم عن طريق تجنب الفرد مصادر التهديـد والألــم، والقلق والبحث عن الطمأنينة.

يتضح مما سبق أن "ماسلو" بذل جهوداً طيبة في تحديد مفهوم شامل للأمن النفـسي بإظهار أبعاده الأساسية والثانوية والذي يتضح من خلالها الدور الكبير الملقى على عــاتق المجتمع في توفير الأمن النفسي لأفراده، والمتأمل في نظرية "ماسلو" يجـدها أقــرب للواقعية من غيرها من النظريات الأخرى.

**٢- نظرية التحليل النفسي:**

يرى "فرويد" Freud أن عملية التوافق غالباً ما تكون لا شعورية، فالفرد المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولـة اجتماعيــاً، ويـضيف "فرويد" أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سـمات هي قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب (منزل العنزى، ٢٠٠٥)

ويضيف "فرويد" أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي "الهو و الأنا و الأنا الأعلى" ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية، وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل "الهو" بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سـريع للتـوتر دون مراعـاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات "الهو" عن طريق الفعل أو التـصرف الــلاإرادي، وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجــات الفــرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح "الهو" ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة، ويمثل "الأنا الأعلى" مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير لأخلاقية الاجتماعية، و "الأنا

الأعلى" يتكون من الضمير والأنا المثالية، فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي إلاّ تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة .وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم (عادل العقيلى، ٢٠٠٤ :٣٤)

**٣ ـ نظرية إريكسون ( النمو النفسي والاجتماعي):**

تعد نظرية "إريكسون" في النمو النفسي الاجتماعي امتداداً لما قدمه "فرويد" في اهتمامهما بنمو الأنا وفاعليتها وأهمية الجوانب الاجتماعية والباثولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو.

ويقسم "اريكسون" **Erickson** دورة حياة الإنسان إلى ثمان مراحل، تبدأ كل منها بظهور أزمة وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة، وكسب فعاليات **Psychosocial Crisis** نفس/ اجتماعية جديدة تزيدها قوة، وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة، والأزمة هنا لا تعني مشكلة مستحيلة الحل، بل تعبير عن وجود مطالب ملحة بحاجة إلى مراجهة وإشباع، ومع ذلك فإن هناك احتمالين لحل الأزمة فهي إما أن تحل إيجابا مما يعني استمرارية النمو وكسب الأنا لفاعلية جديدة أو سلبا مما يعني إعاقة النمو وفشل الأنا في كسب فاعلية متوقعة، مما يعني درجة من الاضطراب النفسي والسلوكي المتمثل في السلوك المضاد كعدم الثقة في المرحلة الأولي والخجل والشك في المرحلة الثانية، وهكذا في بقية المراحل، ويوضح "اريكسون" بأن تحقق مطالب الأنا عبر مراحل النمو النفسي الاجتماعي وخلال عملية التنشئة هو الذي يحقق الصحة النفسية، ويؤثر حل الأزمات في كل مرحلة سواء بشكل إيجابي أو سلبي على حل الأزمات في المراحل التالية، فهي مراحل متعاقبة ومتسلسلة تتأثر كل منها بما يسبقها من مراحل.

ويتفق "أريكسون" مع "ماسلو" في أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل العمرية اللاحقة. إن المرحلة الأولي (الثقة مقابل عدم الثقة) والمرحلة السادسة (الود مقابل الانعزال) في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية فالطفل في السنتين الأول إن لم يتحقق له الحب، ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم من حوله وطور مشاعراً من

عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم وكذلك الحال في بداية سن العشرينات، ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة(عبير عسيري، ٢٠٠٤)

ومن فإن أريكسون يؤكد على أن مشكلات الأطفال كنقص أمنهم النفسى يرتبط بالممارسات الوالدية المليئة بالتبذ والسيطرة، وأن هذه الممارسات قد تجعل من الفرد فى الكبر يسيطر على كل من حوله سواءً السيطرة التى تتسم بالقبول والحب، أو السيطرة الممثلة فى القسوة والعدوان (حامد زهران،١٩٩٩) كما يؤكد أن شعور الفرد بعدم الأمن هو بالكاد تبنى هوية سلبية وهذا يحدث عندما لايجد الفرد الدعم من الآخرين وكذلك فى غياب المناخ المناسب لتقدير الطاقة الداخلية، الأمر الذى يمهد لظهور سلوكيات مختلة كالاضطراب الاجتماعى (أنجلر، ١٩٩١) كما يؤكد أن الفرد فى مرحلة الرشد يتميز بالقدرة على الإنتاجية generativity والتى تفسر اهتمام الجيل القديم بتوجيه ورعاية الجيل الجديد عن طريق الإبداع والابتكار الأمر الذى يجعل الفرد قادراً على استثمار القوة اللبيدية فى مايتم إنتاجه، ويستطيع تحقيق الإنتاجية عن طريق أطفاله وعن طريق أطفال الآخرين وهذا يعبر عن الحل الايجابى لأزمة هذه المرحلة، أما الحل السلبى فيتمثل فى عدم قدرة الفرد على الإنتاجية وتوجيه الجيل الجديد مما يؤدى إلى الإحساس بالركود والسأم من الحياة، مما يدعم مثل هذا الإحساس عدم قدرة الفرد على تكوين علاقات ألفة مع الآخرين فى المرحلة السابقة من جانب، وعودته إلى التوحد الخاطئ مع الوالد من نفس الجنس فى الطفولة المبكرة والذى قد ينتج عنه حب الذات والتمركز حولها من جانب آخر(محمد عبد الرحمن،١٩٩٨)

**٤ - نظرية ألفرد أدلر ,(نظرية التحليل النفسي – علم النفس الفردي):**

تركز نظرية "أدلر" Adler على المحددات الاجتماعية أكثر من المظاهر البيولوجية للسلوك، وأن الفرد يتجه لتحقيق غايات محددة تتم للتخلص من النقص و السعي نحو الكمال الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة و الطمأنينة (سعيد حسنى وجودت عزت،١٩٩٩).

يرى "أدلر" أن عدم شعور الفرد بالأمن والطمأنينة ينشأ نتيجة للشعور بالدونية والتحقير الذي ينشأ منذ الولادة نتيجة لمشاعر القصور العضوي أو المعنوي، مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك القصور إيجابياً) ببذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى أعلى

طموح (أو سلبياً) باتخاذ أنماط سلوكية تأخذ أشكالا من العنف والتطرف الذي لا يقبله المجتمع مما يزيد من حدة القلق لديه ( وتعرف هذه الظاهرة) بالتعويض النفسي الزائد (فوزى جبل، ٢٠٠٠) فسلوك الفرد متعلم اجتماعياً، وأن تقصير الوالدان فى تعزيز محاولات الطفل نحو النجاح والتفوق قد يقوده إلى الإحباط ويُشعره بالفشل، ويقلل من ميله الاجتماعى ويزيد من عزلته ويمنعه من التفاعل مع الآخرين فى المجتمع ويدفعه إلى تبنى أهداف خاصة له متسلطة ومتعجرفة ولاتحقق ذاته المثالية الاتى لاتخدم أهداف المجتمع، ويصبح أنانياً ومتمحوراً حول نفسه، كما يؤكد "أدلر" أن الفشل وشعور الفرد بالتعاسة واليأس والعجز والاستسلام وعدم القدرة على تحقيق أهدافه الاجتماعية تقوده إلى السلوك غير السوى، كما يؤكد أن معتاد السلوك المضاد للمجتمع يعانون من نقص فى ميولهم الاجتماعية وهم نماذج فاشلة فى الحياة (سعيد حسنى وجودت عزت،١٩٩٩)

أما "أدلر وسوليفان" فيتناولان الأمن النفسي في بعده الاجتماعي، حيث يرى "أدلر" أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يسعى دوماً لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال تنمية اهتماماته الاجتماعية، وتطوير أسلوب حياة خاص يجعله قادراً على التفاعل مع الآخرين، وبالتالي تحقيق الحاجة إلى الأمن النفسي والانتماء والحب والصحبة وتجاوز مشاعر الوحدة والاغتراب والوحشة (جهاد الخضيرى،٢٠٠٣) أما "سوليفان" فيؤكد على أن القلق ينشأ بسبب عدم توفر الأمن في العلاقات الشخصية التبادلية مع الآخرين والتي تشكل نمو الشخصية وتحديد مستوى الصحة النفسية خلال مراحل الرشد المبكر (أنجلر، ١٩٩١ :١٣٨)

**٥ ـ نظرية كارين هورنى (نظرية التحليل النفسي – المدرسة النفسية الاجتماعية):**

تشير كارين هورني (١٩٤٥) إلى أن شعور الفرد بالأمن النفسي يتوقف في الدرجة الأولى على علاقة الطفل بوالديه ( منذ اللحظات الأولى في حياته، ويمكن أن يحدث أمران في هذه العلاقة: أن يقوم الولدان في إبداء عطفاً حقيقياً، ودفئاً نحو الطفل، وبالتالي يشبعان حاجته إلى الأمن، أن يبدي الوالدان عدم المبالاة بل وعداء لدرجة الكراهية نحو الطفل وبالتالي يحبطان حاجته للأمن.

تهتم "هورني" بأبرز العوامل الاجتماعية والثقافية حيث ترى أن هناك جملة من الظروف والأوضاع السلبية خاصة في المحيط الأسري كالإهمال والعزلة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الطمأنينة والذي بدوره يؤدي إلى القلق، وتمضي "هورني" لتؤكد أن عدم

توفر الأمن والطمأنينة في العلاقات خاصة بين الطفل والأم يتسبب في نشأة مشاعر من الاضطراب تظهر في صورة اتجاهات عصابية تؤدي إلى سلوك الفرد لواحد من ثلاثة اتجاهات: التحرك نحو الآخرين (اتجاه إجباري) أو التحرك بعيداً عن الآخرين (اتجاه انفصالي) أو التحرك ضد الآخرين (اتجاه عدواني) (جهاد الخضري، ٢٠٠٣)

فالقلق الذى يعانى منه الفرد نتيجة خبرات الطفولة المؤلمة المتمثلة فى اللامبالاة والخلافات العائلية فى المعاملة والإسراف فى القسوة أو التدليل الزائد أو الحماية الزائدة قد يثير الفرد للكفاح والتغلب على مشاعر عدم الأمن والعجز مندفعاً فى ذلك على اتباع سلوكيات غير سوية من أجل تحقيق ذاته (انجلر، ١٩٩١) فالطفل القلق الذى ينعدم لديه الشعور بعدم الأمن النفسى ينمى مختلف الأساليب ليواجه بها مايشعر من عزلة وقلة حيلة، فقد يصبح عدوانياً، ينزع إلى الانتقام بنفسه من هؤلاء الذين نبذوه أو أساءوا معاملته، أو يصبح مذعناً حتى يستعيد الحب الذى فقده مرة أخرى، وقد يكون لنفسه صورة مثالية غير واقعية ليعوض النقص والقصور الذى يشعر به وقد يحاول رشوة الآخرين ليحبوه، أو يستخدم التهديدات ليرغم الآخرين على حبه وقد ينغمس فى الإشفاق على ذاته والرثاء ليكسب إشفاق الناس وتعاطفهم، فإذا لم يستطيع الحصول على الحب فقد يعمل على تحقيق القوة والسيطرة على الآخرين، وبهذه الطريقة يعوض إحساسه بالعجز ويجد منفذاً للعدوان ويميل لاستغلال الناس. وقد يصبح شديد الميل إلى التنافس ويصبح الكسب عنه أهم بكثير مما يحققه من إنجاز وقد يحول عدوانه إلى ذاته ويحقر من نفسه (نادر الزيود،١٩٩٨)

وفى ضوء ذلك نجد أن "هورني" أرجعت شعور الفرد بالأمن النفسي لعلاقة الطفل بوالديه من اللحظات الأولى في حياته، و أن السلوك العصابي ينشأ نتيجة لاختلال الشعور بالأمن لدى الفرد الذي يلجأ إلى ذلك السلوك من أجل استعادة أمنه المفقود.

**٦ـ نظرية كاتل:**

ينظر"كاتل" إلى الدوافع على أنها ضرورية لدراسة الشخصية واعتبر أن السمات الفطرية وتلك المكتسبة نتيجة التفاعل مع البيئة هي محددات للسلوك. فالسلوك الإنساني ينشط ويوجه نحو أهداف معينة بواسطة السمات الدينامية.لعزل السمات الأولية. وتوصل من خلال بحوثه التي استخدم فيها اختبار عوامل الشخصية الستة عشرة إلى عزل بعد عدم الأمان / الاطمئنان أو تحت مسمى آخر هو الاستهداف للذنب مقابل الثقة بالنفس،

ووجد أن مرتفعي الدرجة لديهم ميل مستمر لتقريع الذات والقلق والشعور بالذنب متقلبي المزاج وأحياناً مكتئبين تماماً ويصفون أنفسهم بأنهم يصيبهم الغم والاكتئاب عندما يتم انتقادهم أمام الآخرين ويشعرون بأن الأصدقاء لا يحتاجون لهم بالقدر الذي يحتاجون فيه هم للأصدقاء وأن الانتقادات تشعرهم بالعجز أكثر مما تساعدهم والدرجة المرتفعة تعني القلق والنزعة للتأمل والبكاء بسهولة، والاكتئاب والحزن والخوف والشعور بالوحدة وانتقاص قيمة الذات والانهزامية والانزعاج، بينما يتصف ذوى الدرجة المنخفضة بالثقة بالنفس وبأنهم لا يحبون الارتباط في معاهدات أو اتفاقات أو الارتباط بمعايير الآخرين (محمد السيد، ١٩٩٨)

### ٧- نظرية جيلفورد

اتفق "جيلفورد" مع كاتل في اعتماده على التحليل العاملي لاستخراج بعد الطمأنينة مقابل العصبية، وتوصل إلى أن الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة على بعد الطمأنينة يتميز بأنه هادئ ومسترخ أكثر منه عصبي سريع التهيج، مستقر لا يتعب بسهولة، قادر على تركيز انتباهه فيما أمامه (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٧) ومن وجهة نظر "فرويد" أن مقومات الطمأنينة الانفعالية هدف يسعى الفرد لتحقيقه من خلال مبدأ اللذة، حيث يعمل الفرد من خلاله على خفض التوتر واستعادة تكامله وهدوءه عندما تثار المحفزات، ومصدرها الغرائز في رأي التحليل النفسي.

### الأمن النفسى للأطفال "ماهيته وتشكيله":

يعد الأمن النفسى ضرورياً للإنسان عامة، وهو أكثر أهمية للأطفال فى أي مجتمع لارتباط نمو الأطفال على نحو طبيعي من الناحيتين الجسمية والنفسية بإحساسه بالأمن وارتباطه بمن حوله من أفراد أسرته، ويختلف الأمن النفسى باختلاف مراحل نمو الفرد، ففي مرحلة الرضاعة – على سبيل المثال- يشعر الرضيع بالأمن إذا أشبعت حاجته العضوية وتجنب المواقف المحبطة المؤلمة.

ويشير "دافيد" (David,1997) إلى أن شعور الطفل بالأمن يرتبط بتوافر الأمومة الجيدة والتي تعنى أن الأم ذاتها تشعر بالأمن النفسي والثقة وتعطى للطفل شعوراً بالأمن من خلال الاستجابة لحاجاته الفسيولوجية والنفسية، وأهمها تقبل الطفل وتحمله، وتعويده على تحمل الإحباط والقلق، والاستماع إليه وتشجيعه على تكوين تصور واقعي لذاته وللعالم المحيط به.

وفى هذا السياق فإن الأمن النفسي عند الطفل هو إدراك الطفل بأنه محبوب ومقبول من قبل الآخرين، وإدراكه أن الآخرين ذوى الأهمية فى حياته، لاسيما والديه ومعلميه مستجيبون لحاجاته، ومتواجدون معه بدنياً ونفسياً لرعايته وحمايته، ومساندته عند الأزمات.

وأشار كثير من المنظرين إلى أهمية الدور الوالدى فى تشكيل السلامة النفسية أو المرض النفسي للطفل، وأوضحوا أن نوعية العلاقة مع الأفراد ذوى الأهمية النفسية لديه هى التي تحدد خصائصه النفسية، وذلك وفقاً لما يدركه من أمن نفسي واهتمام واحترام، وضوابط من الوالدين (عماد مخيمر،٢٠٠٣) ففى حالة تأمين قدر معقول من الإشباع فإنه يفتح الطريق لإشباع حاجات المستويات الأعلى من الحب والتقدير، أما إذا لم يتم هذا القدر من الإشباع فيظل الفرد مشغولاً بتأمين هذا القدر المطلوب أو يتعطل ظهور الحاجات الأخرى التى تلى الحاجة إلى الأمن. وإذا تحقق إشباع حاجاته الفسيولوجية تحرر الفرد من ضغطها وسيطرتها على سلوكه فتصبح حاجته إلى الأمن مهمة فيبحث عن بيئة آمنة مشبعة غير معادية له، وإذا تحقق ذلك فإنه يشعر بالحاجة إلى الحب والانتماء وبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين، وبعدها الحاجة إلى تقدير الذات، فإذا أشبعت هذه الحاجة شعر الفرد فى الثقة فى المجتمع، فيسعى إلى القيام بأعمال تجعله محط أنظار الآخرين. ويميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية فيرى أنها مشبعة لحاجته فيتعاون ويتعامل بصدق مما يجعله يحوز تقدير وتقبل الآخرين فينعكس ذلك على تقبله لنفسه.

والأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء، ولخبرات الطفولة دور مهم فى شعور الفرد بالأمن النفسي. وهنا تؤكد التربية الإسلامية إلى أن حنان الأم لازم لإحساس الطفل بالأمن وهو ضروري لازدياد ثقته بأمه، ومن ثم ثقته بالمجتمع، ويؤكد ضرورة حنان الأم ما أثنى به النبي "صلى الله عليه وسلم"على نساء قريش حيث قال فيما يرويه صحيح البخاري (نساء قريش خير نساء...أحناه على الطفل)

فالشعور بالأمن النفسي ينتج عن قدرة الآباء على إعطاء أبنائهم التقبل والحب والاهتمام بميولهم ومشكلاتهم، ووضع ضوابط وحدود معقولة وواضحة ومتسقة لهم،

وإعطائهم حرية التعبير عن الرأي والاستماع لوجهات نظرهم، والسماح لهم بالمشاركة في صنع وتنفيذ بعض القرارات الأسريّة.

فالوالدان يقومان بدور كبير في تشكيل شخصية الأبناء عن طريق تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة من خلال استخدام أساليب جيدة من المعاملة، لاسيما وأنهم في مرحلة الطفولة لا يكونون قادرين على إصدار أحكام على السلوك إلا في ضوء آثاره المباشرة لعدم معرفتهم بالمعايير المحددة للصواب والخطأ والخبرات التي يمرون بها قد تثبت في نفوسهم وتؤثر على شخصياتهم في سن الرشد (ميساء مهندس،٢٠٠٦)

وقد أكدت أنستازى Anastasia على أهمية التفاعل بين الوالدين والأبناء وانعكاس ذلك على شخصية الأبناء حتى سن متقدمة، فاتجاهات الأمن والطمأنينة قد تستمر مع الطفل عند مواجهة مواقف إحباط شديدة آما أن اتجاهات عدم الثقة والخوف قد تستمر مع الطفل حتى عند مواجهة مواقف يشعر فيها بالأمن والارتياح وهذا يرجع إلى تأثير الوالدين في تكوين شخصية الأبناء (زينب شقير،١٩٩٦).

ومن هنا يتعاظم أهمية الجو العاطفى للأسرة وتأثيره على شعور الأبناء بالأمن النفسى حيث تتضح وجود علاقة بين الجو العاطفى السائد فى الأسرة ومستوى تكيف الأبناء النفسى والاجتماعى. فالجو الأسرى الذى يسوده الوفاق والاحترام والتفاهم يعكس أثره على تكيف الأبناء وعلى نمو الاتجاهات الإيجابية عندهم وينعكس على علاقتهم وسلوكهم بشكل عام، والناظر الآن للأمراض السارية يعلم أهمية تحقيق هذا الأمر فى واقع الحياة. فالقلق يستبد بالناس، والخوف من المجهول قادم يكاد يعصف بهم، هذا عدا الآثار المدمرة التى تهدد من أصبح و أمسى مكتئباً، خائفاً، غير راضٍ بحاله ولا سعيد بأيامه.

فشعور الأبناء بالأمن النفسي يرتبطً بشعور الآباء بالأمن النفسي، فالراشدون الذين سبق أن أدركوا الرفض من قبل والديهم في مرحلة الطفولة يعانون من فقدان الحب ولا يستطيعون أن يقدموا الحب الذى فقدوه إلى أبنائهم، فيشعر الطفل بأنه غير محبوب وغير مرغوب فيه، أو مهمل من قبل الآخرين مما يؤدى إلى شعوره العجز Helplessness وانخفاض تقدير الذات والشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على مواجهة الأحداث (الفرحاتى السيد،٢٠٠٩ :٢٩)

وفى هذا الإطار يشير أريكسون (Erikson,1980) إلى أن إشباع حاجات الطفل الأساسية من طعام ودفء وغيرها توجد لدى الطفل إحساساً بالأمن والثقة المطلقة في ذاته، حيث يدرك نفسه على أنه يستحق الرعاية والتقدير، ويرى العالم على أنه مكان آمن ومستقر. ويرى من فيه على إنهم معطاءون يمكنه الوثوق فيهم، ويضع هذا الأساس (الإحساس بالأمن) قاعدة لنجاح الفرد وتحقيق إنجازاته وقدرته على تحمل الاحباطات (ضبط الإخراج، الذهاب إلى الحضانة..الخ) بينما الرفض والرعاية غير الملائمة يجعلان الطفل يشعر بعدم الأمن، وعدم الثقة، والتوجس تجاه العالم والآخرين.

على سبيل المثال "غادة" عمرها ثلاث سنوات ترمى كرات الثلج على "علا" وتتكمش، ورد فعل "علا" يكون بقولها لا ترمى كرات الثلج عليَّ يا "غادة" وصرخت "جاكلين" أنت تجرحيها يا "غادة" بفعلك هذا وكرة الثلج أخرى أصابت "علا" وقالت "جاكلين" لها لو رميت كرة ثلج أخرى على "علا" سوف أعاقبك وأحتجزك في داخل البيت، وكرة ثلج أخرى أصابت "علا" وفي الحال أخذت "جاكلين" "غادة" لداخل البيت، ولم تتوقف وهذا ما حدث وصرخت "غادة" وقالت لن أقذف كرة الثلج مرة أخرى.

لاحظ هنا شيئان عن إشارات الأمان العقاب – أخذ "غادة" للداخل – وهو طبيعي ومناسب للحدث ويناسب طفلة عمرها ثلاث سنوات بالإضافة إلى أن "جاكلين" أعطت سبب منطقي للعقاب أنت تجرحي "علا يا غادة" وهذا أعطى لغادة مبادئ تعلم اجتياز إشارات الأمان لا تجرحي الآخرين لكي تكوني آمنة، مثلما لا ترمى كرات الثلج على الآخري.

وإمداد الطفل بوضوح – بإشارات أمان – شيء جوهري، حيث تحدث الأحداث السيئة يومياً وعندما يتأكد الطفل من حدوث أحداث سيئة له يفشل تدريجياً، لأن إشارات الأمان غالباً ما تكون غير واضحة للطفل. فعندما تعاقب طفلك يجب أن تتأكد من إشارات الخطر، وبالتالي من إشارات الأمان بشكل كامل وواضح، تأكد أن الطفل يعرف جيداً ما السلوك الذي يعاقب عليه. لا تعاقب الطفل على خصائص شخصية فيه بل عاقبه على سلوك معين قام به فعلاً، ومن السيئ أن تعاقب الطفل على سمة تتصف بكونها (شخصية، ودائمة، وشاملة) فعقاب السلوك يوحى للطفل بأنه عقاب لسلوك غير شخصي وقابل للتغيير ومحدد في نفس الوقت. ويصبح الطفل تدريجياً خائفاً ويحاول عمل حيل أو مراوغات لكي يتجنب بها عقاب والده، بالإضافة إلى إحجامه عن استجابة العقاب.

وسبب صعوبة فهم الأطفال لماذا يعاقبوا قد يأتي من نتائج التجارب المعملية الخاصة (بإشارات الأمان) Safety Signals في هذه التجارب يحدث الحدث المؤلم مثل الصدمة الكهربية، إشارة من خلال النغمة العالية قبل حدوثها، حيث إن الصوت يعكس الخطر، ويظهر على الكائنات الحية إشارات الخوف لأنها تعلمت أن النغمة إشارة لمجيء خطر، حتى الأكثر أهمية عندما لا تحدث الصدمة أيضاً، فغياب النغمة يعكس إشارات الأمان. فإشارات الخطر أكثر أهمية لأنها تعنى أن إشارات الأمان تعكس غياب إشارات الخطر.

فحل هذه المعضلة Dilemma يعتمد علي ما في العقل، وعلي نوع الاعتبار الايجابي، الحب، التقبل، الدفء، التحمس الشديد، ويجب أن يعطي كل ذلك بدون شرط أو كلما أعطي المزيد من ذلك أعطي مناخاً إيجابياً، ويشعر طفلك بأمان أكثر، وكلما كان طفلك أكثر أمناً زاد اكتشافه لمعطيات البيئة الايجابية، وإيجاد فرص للسيطرة والتحكم. فثناء طفلك يجب أن يكون معتمداً علي نجاحه، وليس لجعله يشعر بالتحسن.

انتظر حتى يضع لعبته في السيارة بشكل مناسب ثم كافئه علي إتمام العمل بنجاح، وأيضاً يجب أن تكون درجة الثناء مناسبة لما قام به ولإنجازاته، لا تبالغ في الثناء. واجعله يستمتع بالثناء من خلال ارتباطه بالنجاح والإنجاز الذي حققه.. أدخر تعبيراتك للثناء المرتفع نحو أكثر الإنجازات أهمية، وعندما تحاول بجد أن تلحق بالكرة. كما أن الثناء علي طفلك بغض النظر عما فعله يقلل أهمية ثناءك، وقد يهيئ هذا الثناء طفلك – مع تكراره – إلي التيقن في عجزه، كما أن الثناء غير المقترن بالاستجابة يعمل أيضاً علي تخفيض ثقة الطفل في ذاته. علي سبيل المثال لماذا تعمل سفينة فضاء بأسلوب غير جيد، ولو كانت المهمة صعبة، وفشل طفلك في أدائها حاول تقسيم المهمة إلي مهام صغيرة وخطوات سهلة يمكن إنجازها وأنشطة مختلفة يمكن تحقيقها، لا تقلق حول فشله ولا تثني عليه.

وقد يكون العقاب أقل المشاكل وببساطة كان "سكنر" خاطئاً فالعقاب يجعل الحدث غير المرغوب فيه يعتمد علي سلوك غير مرغوب. ويؤثر بشدة علي خفض السلوك غير المرغوب، وربما تكون أكثر الوسائل فعاله هو تعديل السلوك وكثير من التجارب في هذا الموضوع تؤكد ذلك، ولكن في ضوء الممارسة غالباً لا يستطيع الطفل أن يخمن

سبب عقابه. أو لماذا يتجه الفرد المعاقب اتجاهاً سلبياً نحو هذا الطفل. أو لماذا يعاقبه على الموقف ككل.

ومن ثم فإن أحد المبادئ الرئيسة التي يقوم عليها تشكيل وتنمية المشاعر الايجابية هو إحساس الطفل بالأمن فى تعامله مع الكبار، كما أن تنمية هذه المشاعر من شأنه أن يثرى ويقوى مختلف جوانب السلوك الإيجابي عند الطفل، سواء تمثل ذلك فى علاقاته الاجتماعية أو فى نموه البدني والعقلي، بحيث تصبح هذه المشاعر بمثابة ذخيرة حية للطفل تساعده على التوافق والتكيف مع الحياة فيما بعد، وبهذا المنطق تعطى نظرية النشوء والارتقاء دوراً حيوياً لنمو المشاعر الإيجابية لدى الطفل حيث تساعده على النمو والارتقاء.

وتشير الملاحظات العامة إلى أن الكائنات الحية الصغيرة (أطفال / قطط صغيرة / كلاب صغيرة. الخ) حينما تمر بخبرات ومواقف غير سارة مثل التعرض لموقف مخيف أو مؤلم، فإنها تسرع إلى الاختفاء فى مكان ما، وإن لم يتوفر لها ذلك فإنها تتجمد فى مكانها حتى يزول مصدر الخطر لتعود إلى مزاولة نشاطها مرة أخرى. ويرى أصحاب نظرية التطور إن الكائنات الحية الصغيرة حينما تشعر بالأمان تدب فيها الحياة من جديد، وتبدأ تستكشف عالمها الخارجي مرة أخرى بمرح ولعب وحيوية، إن ملاحظاتنا للأطفال الرضع تؤكد هذه الحقيقة، فالرضيع ذو العشرة شهور حينما يجلس على الأرض وحوله بعض الألعاب، فإنه عادة ما يكون حذراً فى البداية، بل يكاد لا يتحرك. يبدأ أولاً بالنظر حوله مرات ومرات ليتأكد أن أمه، أو من يقوم برعايته جالساً بالقرب منه، وبعد أن يطمئن إلى ذلك يبدأ فى الانتباه إلى الألعاب التي حوله، ويحاول أن يكتشفها ويلعب بها.

ومن ثم فإن أمن الطفل يتمثل فى أنه آمن ومطمئن ومقبول ومحبوب، ويستشعر الحماية والرعاية والتوجيه والاهتمام والدعم والتشجيع فى مواجهة المواقف الحياتية. وقد يتعثر الإنسان فى إحساسه بالأمن لعدة أسباب تعمل مجتمعة، أو بصورة منفردة منها: إخفاق الفرد في إشباع حاجاته، وعدم القدرة على تحقيق الذات، وعدم الثقة بالنفس، والشعور بعدم تقدير المجتمع، والقلق، والمخاوف الاجتماعية، والضغط النفسي، وتوقع الفشل، وتهديد الذات، وعدم الاستمتاع بالحياة، وأساليب التنشئة

الاجتماعية الخاطئة، والأساليب غير التربوية في التدريس، والتعامل غير المناسب فـــي الأسرة أو المدرسة أو المجتمع (Bethez, 1999)

ويعتبر راتر (Rutter ,1990) العلاقة الآمنة التي يسودها الدفء والحـــب بـــين الطفل ووالديه تمثل عاملاً واقياً للفرد يؤدى إلى شعوره بالكفاية والثقة والقـــدرة علـــى المواجهة والتحدي، بينما عدم وجود علاقة حميمة يمكن الوثوق بها يمثل أساس التنبؤ بالقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية.. ويرى "راتر" أن الشعور بعدم الأمـــن النفـــسي ناتج عن تعرض الطفل للإساءة النفسية والانفعالية من خلال رفضه وتهديـــده بـــسحب الحب ومقارنته بأقرانه وتجاهله، مما يؤدى إلى شعوره بعدم الأمن والتقليل من حريتـــه وتلقائيته فى استكشاف العالم ويعوق إمكاناته للتعلم وفرصه للنمو السليم.

ويشير بولبى (Bowbly,1988) إلى أن الوالدية الناجحة هـــي جـــوهر الـــصحة النفسية للأبناء، وتتمثل الوالدية الناجحة فى علاقة آمنة Secure Relationship قائمة على التواجد البدني والنفسي والانفعالي المتمثل فى إشباع حاجات الطفـــل الأساســـية، وإشعاره بالحب والاهتمام والرعاية والحماية واللعب معه، وفرض ضوابط معقولة عليه يجعل الطفل يكون رابطة تعلق آمنة Secure Attachment Bond ويتكون لديه الشعور بالثقة فى ذاته، وفى كفاءة الرعاية الوالدية خاصة الأمومية، مما يتيح للطفل المبـــادأة واستكشاف البيئة، وتصبح قاعدة الأم قاعدة أمن يعود إليها بعد استكشاف البيئة، كمـــا تصبح أيضاً مصدر للاطمئنان والراحة فى مواقف التوتر والمحن.

ويفسر "بولبى" الشعور بالأمن النفسي معرفياً حيث يشير إلى أن كل موقف نقابله أو نتعرض له فى حياتنا يفسر تحت ما يطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية. وهذه النماذج تشكل صيغة Schema تستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطـــة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا والعالم والآخرين، وهذه النماذج هى تكوين منظم يتكون من خلال التفاعل مع الوالدين والآخرين وتعمل بـــصورة تلقائيـــة لا شعورية، ويتم إدماج كل خبرة جديدة فيها، وتعمل هذه النماذج كقواعد للسلوك وتنظـــيم الذات والعلاقات الاجتماعية والانفعالات، كما أنها تحدد وتنظم الاستراتيجيات المختلفـــة لمواجهة الضغوط والمواقف المختلفة، فإذا كانت النماذج إيجابية فإنها تجعل نظرة الطفل لذاته وللآخرين وللمستقبل إيجابية، فالطفل الذي يـــدرك اســـتجابة الوالـــدين لحاجاتـــه وتقديرهما وحبهما له، وعدم تحكمهما فيه كثيراً يكون لديه نموذج تصوري عن ذاته أنه

محبوب وذو قيمة Valuable ويستحق الرعاية والثقة. أما الطفل الذي لا يستجيب الوالدين لحاجاته يدرك أنهم لا يحبونه ولا يمكنه الوثوق فيهم وتمتد هذه النظرة إلى المستقبل فيشعر بفقدان الأمل، والتشاؤم ويتعلم أنه لا قدرة له (عماد مخيمر ٢٠٠٩)

وتشير "أنزورث" (Ainsworth ,1973) التى كانت أول من استخدم مصطلح "قاعدة أمن" إلى أن دور الأم فى التعلق الآمن مع الطفل لايقتصر -فقط- على مجرد الاستجابة لحاجاته، وإنما يأخذ -أيضاً- المبادأة فى استثارته اجتماعياً وانفعالياً ومعرفياً وذلك بالبقاء على الاتصال به تحتضنه وتعانقه وتتحدث معه وتلاعبه وتشجعه على الاستطلاع الحسى والحركى والاجتماعى للبيئة. كما تشير"أزورث" (Ainsworth,1990) إلى أن الروابط الوجدانية أو ما أطلق عليه "بولبى" التعلق تنشأ من إدراك الطفل منذ الشهور الأولى لحياته للدفء والقبول الوالدى، وكذلك استجابة الوالدين لحاجات الطفل باتساق وكفاءة وللإشارات signals الصادرة عنه بدقة، وكذلك عدم التحكم فيه كثيراً وإشعاره بالأمن وتخفيف حدة قلقه فى مواقف الألم والتوتر، مما يشعر الطفل بالاطمئنان ويتيح له استكشاف البيئة المحيطة ويجعله أكثر شعوراً بالكفاية والقيمة والاستقلالية والتعاطف، مما يضع أساساً للتوجه الإيجابى للعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، على حين نجد أن عدم الاستجابة لحاجات الطفل وعدم تفهم إشاراته وإشعاره بالرفض وعدم التواجد معه، وزيادة التحكم فيه يجعله أكثر التصاقاً بالأم وأكثر توجساً من الآخرين، ويضع بدايات الانسحاب والقلق والعدوانية واضطراب العلاقات مع الآخرين.

وفى هذا السياق يعد أمن الطفل مفهوماً يتأثر بعديد من العوامل سلباً وإيجاباً، ويتداخل مع حاجات الإنسان الأساسية والاجتماعية والنفسية، كونه مفهوم معقد يتأثر بالمتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ذات الرتم السريع، ولذلك فدرجة إحساس وشعور الطفل بالأمن ذات علاقة ارتباطية بعلاقاته وأسلوب حياته، ومدى إشباع حاجاته الأساسية أو الاجتماعية أو النفسية.

وحرمان الفرد من الأمن يجعله فريسة للمخاوف مما ينعكس سلباً على شتى جوانب حياته النفسية والاجتماعية، ومن يفقد الشعور بالأمن لا يستطيع أن يستجيب للمواقف التي تنطوي على شئ من التحدي يتناسب مع طبيعة الظروف، بل يستجيب مدفوعاً بما يشعر به من مخاوف، ولذا فإن سلوكه يكون مجبر عليه دون دافع ذاتي منه.

والتلاميذ غير الآمنين لا يشعرون بالطمأنينة الكافية لكي يكونوا علاقات اجتماعية جديدة للآخرين حيث تعوذهم الثقة بالذات والاعتماد عليها، ويخيفهم النمو، والتعرض للأذى والدخول فى مغامرات اجتماعية، كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج، ويؤدى انشغالهم هذا إلى أن يصبحوا أقل وعيا بما يدور حولهم، وبسبب هذه الاتجاهات نجدهم لا يمارسون المهارات الاجتماعية (شيفر وميلمان، ١٩٨٩) على سبيل المثال الطفل غير الآمن فى المدرسة الابتدائية قد يتنازل عن كثير من حقوقه المدرسية مثل سؤال المعلم عما يريد، أو يحاول الابتعاد عن أعين المعلمين والزملاء، فيجلس فى المقاعد الجانبية أو الخلفية هرباً من الأسئلة حتى لا يقع فى الحرج، وهذا بالطبع يؤثر على مستواه التحصيلى، كما أن التلميذ الخائف لا يستطيع الدفاع عن نفسه، وقد يتعرض له زملائه أو معلمه بالإهانة، أو التجريح مستغلين خوفه وخجله، وعدم قدرته فى الدفاع عن نفسه أو شكواهم، مما يجعل مثل هذا التلميذ ينفر من المدرسة، بل ومن المجتمع بأسره، ويترتب على ذلك انخفاض مستوى تمتعه بالصحة النفسية، وإيجاد شخصية ضعيفة لا تقوى على مواجهة المواقف والتحديات.

وهنا تتعاظم أهمية الأمن للأطفال فى أي مجتمع، حيث أصبح من المعلوم ارتباط نمو الطفل على نحو طبيعي من الناحيتين النفسية والجسمية بإحساسه بالأمن والاستقرار، وارتباطه بمن حوله من أفراد أسرته وأقرانه، وأمن الطفل لا ينفصل عن أمن سياقه المحيط، ويشعر الفرد بالأمن عندما يكون قادراً على إيجاد علاقات مشبعة مع الناس ذوى الأهلية الانفعالية فى حياته (أفراد أسرته ومعلميه)

ويمكن تعريف الأمن على أنه التحرر من الخوف، ولذا فإن العلاقة عكسية بين الأمن والخوف، والبعد عن الخوف يختلف باختلاف الأفراد والمجتمعات والثقافات والمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، كما أن معايير الحاجة إلى الأمن هي الأخرى تختلف باختلاف الأفراد والمرحلة العمرية التي يمرون بها، فالطفل مثلا قد يرى أن إشباع الحاجة إلى الأمن فى القرب من الوالدين، ويعتبرها الشاب فى الجانب الاقتصادي والادخار، وبناء المستقبل.

فى مثل هذه المواقف تبدأ مشاعر الإحساس بالأمن فى النمو والتزايد، إن الطفل الذي كان لديه شعوراً بالأمن والطمأنينة يكون أكثر قدرة من الطفل غير الآمن فى استكشافه للبيئة من حوله. ومع ذلك فإن ظهور أي مصدر للخطر أو القلق عند الطفل

مثل غياب الأم يكون من شأنه أن ينقله إلى المشاعر السلبية ويبتعد عن النشاط واللعب والاستكشاف الذي كان يقوم به من قبل، بل قد ينتهي به إلى البكاء والصراخ، ولكن ما أن تعود الأم مرة أخرى للطفل فإنه يستعيد شعوره بالأمن والطمأنينة، ويبدأ يلعب ويستكشف من جديد (Stednit ,2006).

وأعتقد أن أهمية تكوين المشاعر الإيجابية عند الأطفال خاصة في الأعمار المبكرة يرتبط إلى حد ما، بأن هذه المرحلة يتم فيها نمو وارتقاء عديد من جوانب السلوك المختلفة لدى الطفل (النمو الاجتماعي، العقلي، الجسمي) ويمكن للمشاعر الإيجابية أن تساعد في نمو وارتقاء هذه الجوانب بطرق متعددة، ففي البداية توجه المشاعر الإيجابية الطفل نحو الاستكشاف، والتي بدورها تحقق للطفل القدرة على التحكم والتمكن فيما يستكشفه.

وتثير قدرة الطفل على التحكم فيما يستكشفه مزيداً من مشاعر أكثر إيجابية لديه، والتي من شانها أن تبعث لديه شعوراً بالسعادة، ومزيداً من التحكم ومزيداً من الشعور بالرضا والسعادة، ومن ثم تزداد محصلة الطفل تدريجياً بالمشاعر المليئة بالحماس، والإيجابية التي من شأنها أن تساعد على نموه وارتقائه، والعكس صحيح، فحينما يخبر الطفل مواقف غير سارة تزداد محصلته من المشاعر السلبية، ويتراجع حيث يحجم الطفل عن أي نشاط، أو سلوك استكشافي يساعد على التقدم إلى الأمام.

وفي هذا المجال يمكن وقاية الأطفال من حالات عدم الشعور بالأمن بتنشئتهم على نحو يساعدهم في تشكيل الثقة بالذات وقابلية التكيف والتفاؤل، من الضروري مساعدتهم على التعامل مع مثل هذا الشعور. ومن الجدير بالذكر أن جميع الأطفال تقريباً يمكن أن يعانون من القلق أو الاكتئاب أو الحساسية الزائدة في بعض الأوقات. وعندما يحدث ذلك يحاول الآباء مساعدتهم، إلا أن الأطفال كثيراً ما يرون بأن كل ما يقدمه الآباء مجرد توجيه النقد، مع أن المهم هو أن توصل للطفل شعوراً بالتفهم، وبأنك تقف إلى جانبه، إنك تحتاج لأن توفر سياقاً نفسياً من الهدوء النسبي ووضوح الهدف، وفي ضوء هذا التوجه الإيجابي يمكنك أن تزود الأطفال بمقترحات محددة، بهدف مساعدتهم على نحو سريع وفعال، لكي يتعاملوا مع مشاعر القلق والحساسية الزائدة.

**أساليب منح الطفل الأمان الكافي ليعبر عما يجيش بصدره من مشاعر:**

لكي يحقق الطفل تقدير الذات يجب أولاً أن يكون لديه شعور بالأمان إزاء المستقبل، ويجب ألا يقلق باستمرار بشأن ما سيحدث، وبالرغم من أن تحقيق مثل هذا

الأمر قد يكون صعباً بسبب التغيرات التي تحدث لكثير من الأسر، إلا أن هنـاك أربعـة أشياء يمكنك أن تفعلها لتقوية شعور طفلك بالأمان وهى :

١- دع طفلك يعرف نوع السلوك الذي تتوقعه منه

٢- طبق قوانينك باتساق وعلى نحو يبنى إحساس طفلك بالمسئولية

٣- ابن لدى طفلك الإحساس بالثقة

٤- ساعده فى الإحساس بالأمن

أولاً: دع طفلك يعرف نوع السلوك الذي تتوقعه منـه وهنـا يلزمـك أن تحـدد القوانين وأن تضع حدوداً لكى لا يكون هناك أسئلة فى ذهن طفلك حول ما يفعله ومـالا يفعله. وتشير البحوث إلى أنه عندما توضع معايير محددة للسلوك ويتم تطبيقها باتساق فإن الأطفال يشعرون بأمان أكثر مما لوكان الآباء متسامحين أو متشددين.

ويجب وضع قوانين معقولة يمكن تطبيقها عملياً، وقد تشمل مثل تلك القـوانين الأماكن التى يسمح لطفل بالذهاب إليها، والإجراءات التى يجب أن يتبعها عند مغـادرة المنزل، والأشياء التى يجب أن تترك. والكيفية التـى سـتتم بهـا معالجـة المـشاكل والمنازعات التى تحدث مع الآخرين.

ثانياً: طبق قوانينك باتساق وعلى نحو ينمى الإحساس بالمسئولية لدى طفلـك: ابحث عن طرق أو وسائل يمكن لطفلك أن يستخدمها إذا أراد أن يتفقد سلوكه، استخدم قوائم تفقد، جداول، سجل تقييم لمتابعة الأعمال المنجزة أو الإجراءات المتبعة. إن مثـل تلك القوائم التفقدية تجعل طفلك يعرف بـأنه أنجز ما هو متوقع منه وذلك ينمى لديـه إحساساً بالفخر، ويمكنك من أن تمنحه التقدير على جهوده.

إن التطبيق المتسق للقوانين مسألة مهمة جداً فحيثما تظهر اختلافات فى تطبيق القوانين أو العقوبات أو فى كليهما تظهر علـى الأطفـال علامـات القلـق والارتبـاك والاستياء. وعندما يعيش الأطفال فى الأسرة، فإن عليهما أن يتفقا على تطبيق القوانين والعقوبات على المخالفات بشكل متسق، ولكن عندما يطبق أحدهما القوانين ولا يطبقها الآخر، فإن الأطفال يتعلمون تجنب العقوبة بأن يطلبوا من أحد الوالدين أن يتـدخل. إن التهديدات العادية مثل "هل تريدني أن أخبر أمك؟" أو "انتظر حتى يأتي والـدك" تـشجع الأطفال على أن يصبحوا بارعين فى التوسل لتجنب العقوبة بدلاً من تحمـل المـسئولية إزاء سلوكهم.

إن مهمة تطبيق القوانين تكون أسهل فى بعض النواحي عندما يكون الطفل تحت رعاية أحد الأبوين فقط، نظراً لأن ذلك يجنب حدوث مثل تلك التضاربات أو المنازعات فى تطبيق القوانين.ومع ذلك فإن تطبيق القوانين قد يكون صعباً بسبب تعامل الطفل مع الأب /الأم. لذا يتعين على الأب أو الأم إذا كان أحدهما يرعى الطفل فقط أن يتأكد من أن جميع الكبار الذين يتحملون مسؤولية ما فى تربية طفله يتفقون معه على القوانين وكيفية تطبيقها، وسيستفيد طفلك عندما يتم التوصل إلى اتفاق بخصوص هذه القوانين، وعندما يتعذر مثل هذا الأمر فإنه يكون من الضروري أن تشرح لطفلك بأنه حينما يكون معك فإن قوانينك هى التى ستطبق.

ثمة أساليب يمكن استخدامها لتطبيق القوانين والحدود التي وضعت وبصفة عامة فإن أكثر الأساليب فاعلية هى الأساليب التى تكافئ الأطفال على سلوكهم المناسب مثل منح مكافآت خاصة على إنجاز المهام او على السلوك الجيد.

وفيما يلى ثلاثة اقتراحات يمكن أن تستخدم لتطبيق القوانين دون الحاجة إلى إعطاء محاضرات أو تنفيذ عقوبات قاسية :

١- استخدم عواقب طبيعية: قد يكون استخدام العواقب الطبيعية طريقة فاعلة لربط العقوبة بالمخالفة.على سبيل المثال: عاقبة توسيخ المكان هى تنظيفه ويمكن استخدام العواقب الطبيعية فى معظم المواقف حيث إنها تساعد الأطفال فى فهم أن سلوكهم أو مخالفتهم ينطوي على عواقب معينة.

٢- استخدم رسائل تبدأ بضمير المتكلم. إن الرسالة الواضحة والمحددة التي تعبر عما تريده تقلل من المنازعات أو تقضى عليها، فجملة "أريد منك أن تعد الترابيزة الآن "هي أكثر فاعلية من الجملة التي تحمل اتهاماً مثل "لماذا لم تعد الترابيزة بعد؟ "أو "أنت لاتعد الترابيزة عندما يطلب منك ذلك"

٣- ضع روتيناً عندما يكون الروتين مناسباً فإنه يقلل المنازعات، ويعزز الإحساس بالأمان. فالأطفال يجب أن يعرفوا ماهو متوقع منهم ويجب أن يتبعوا روتيناً معداً، ويمكن وضع روتين للذهاب إلى النوم فى الليل ولأداء الأنشطة والأعمال المدرسية، ولإنجاز المهام أو للاستعداد للذهاب للمدرسة

ثالثاً: ابن الشعور بالثقة لدى الطفل: إن الطفل الذى يستطيع أن يتوقع وأن يفهم أعمال أبيه أو أمه يشعر بالأمان، وعندما تتعامل مع طفلك على نحو متسق وقابل للتوقع

فإنه يتعلم أن يثق بسلوكك كما أن تبادل الوعود لتنفيذ الاتفاقات والاحتفاظ بالأسرار التي تبادلها الطفل معك تبنى وتعزز الثقة أكثر.

رابعاً: ساعد طفلك في أن يشعر بالأمان: من الطرق التي تساعد بها طفلك في الشعور بالأمان تحديد الحقوق التي يعتقد بأن طفلك يجب أن يحصل عليها، وقد تتضمن هذه الحقوق حقه في مكان خاص به، وحقه في أن لاتمس أغراضه وأدواته الشخصية وحقه في الحماية من الإيذاء الجسدي. ويبدأ الأطفال بالشعور بالأمان عندما يتم تحديد مثل هذه الحقوق وحمايتها.على سبيل المثال يمكن تلبية حقه في الحصول على مكان خاص به من خلال تقسيم السرير أو غرفة النوم إذا كان الأطفال مشتركين في غرفة واحدة.وقد يتطلب حق الحماية من الإيذاء الجسدي أن تطبق هذا القانون على الإخوة والأخوات، أو غيرهم من أفراد الأسرة.

وهناك طريقة أخرى تساعد طفلك في الشعور بالأمان وهي أن تقلل من قلقه، إذ أن التغيرات التي تطرأ على الأسرة والأزمات التي تواجهها ربما تولد قلقاً لدى الأطفال لأنهم يشعرون بأنهم مهددون شخصياً. فالأطفال الذين مروا بتجربة انفصال أبويهما أو طلاقيهما يشعرون باستمرار بأن آباءهم تخلوا عنهم وبأنهم لم يعودوا محبوبين من قبلهم.ولذا فإن الأطفال يحتاجون لأن يدركوا بأن الأوضاع قد تتغير غير أن عديد من جوانب حياتهم سوف لا تتغير وفي أي وقت تتوقع فيه حدوث تغيرات في أوضاع الأسرة أو ترتيبات السكن، أو التوظيف أو الالتحاق بالمدرسة.وضح لطفلك ما يمكن أن يترتب على ذلك والخطط التي ستضعها لمواجهة هذه التغيرات..اتح الفرصة لأن يبدى طفلك رأيه إزاء التغيرات الجارية (Stednit ,2006)

**ومن أساليب منح الطفل الأمان :**

١- احتفظ بلقاء أعينكما أثناء تحدث طفلك، وإذا لم تكن قادراً على منح كامل انتباهك عندما يطلب منك ذلك، أخبره بوقت آخر تكون فيه أكثر تركيزاً.

٢- حسن الانتباه والاستماع للطفل دون أن تقاطعه أو تنتقده أو تصدر حكماً عليه، وحاول أن تقلل من مقدار حديثك إليه وشجعه على أن يتحدث إليك في حرية مستخدماً بعض التعليقات مثل "ما الذي يحدث؟ " "أخبرني بالمزيد".

٣- تجنب أن تضيق الخناق على طفلك فى اختياراته.على سبيل المثال لا تطلب منه أن يختار بين تمضية الوقت معك أو مع أصدقائه، أو تطلب منه أن يتفق معك فى آرائك وتفضيلاتك حتى يحصل على رضاك.

٤- احرص على متابعة قراراتك، فافعل ما تقول (إنك قد تمد طفلك بالأمان والمصداقية عندما تتوقف عن خلق الأعذار التى تبرر أخطاءه، وعن الإكثار من تهديده، أو التخلى عن معاييرك)

٥- استعن بالحدود لتطلب من طفلك نماذج السلوك الذي ترغبه بدلاً من الاعتماد على الرسائل التى تجعل طفلك مسئولاً عن مشاعرك أو راحة بالك.فعبارة "سوف أصحبك إلى حمام السباحة بعد انتهائك من واجباتك "أفضل من عبارة "عندما لاتؤدى ما عليك من واجبات، أشعر بالغضب أو الإحباط من سوء تصرفك"

٦- احرص على أن تعبر عن مشاعرك بما يفيد مسئوليتك عنها فتقول : "إنني أشعر بالغضب وأحتاج بضعة دقائق لتهدأ ثورتي، بدلاً من "إنك تثير ثورتي"تجنب استغلال مشاعرك كوسيلة للتحكم، وفرض السيطرة.

٧- عندما يتشب صراع احرص على مواجهة المشكلة و "ليس طفلك هو الذي يواجه المشكلة "احترس من توجيه النقد واللوم وإصدار الأحكام.فالفرق كبير بين هذه "المنضدة متسخة "و"إنك مهمل بحق ".

٨- اجعل طفلك يحتل بؤرة اهتمامك، فلا تبدأ بالحديث عن نفسك، ومشاعرك أو خبراتك إلا إذا طلب منك طفلك، حيث يعتبر ذلك نوع من الاسترشاد بك.

٩- تذكر دائماً أن المشاعر تختلف تمام الاختلاف عن السلوكيات، فهناك فرق كبير بين الرغبة في إيذاء شخص ما عند الشعور بالغضب، وبين الإقدام فعلاً على إيذائه (لا بأس من أن "ترغب فى توجيه لكمة لأختك، لأنها كسرت لعبتك، لكنه ليس من المقبول أبداً أن تضربها بالفعل)

١٠- ساعد طفلك على إفراغ مشاعره بطرق غير مؤذية أو سلبية أو تضر الآخرين، ولا تصدر أحكاماً على مشاعر طفلك، فالمشاعر لا تخضع لمعيار الصواب والخطأ.عليك أن تتقبل مشاعر طفلك حتى لوكانت مختلفة عن الطريقة التي كنت ستشعر بها حيال الموقف نفسه الذي يتعرض له.

١١- احرص على أن تتقبل حقه فى أن تكون له مشاعر خاصة به.تجنب أن تصدر عنك أي ردود أفعال، أو كلمات، أو نظرات، أو حركات تنم عن شعورك بالإحباط أو الصدمة.احترس لكيلا تجعله يعتقد أنه مخطئ فى مشاعره.

١٢- قاوم رغبتك فى تحدى مشاعره أو تطلب منه أن يدافع عنها، أو يوضح أسباب شعوره على نحو معين.وهذا السبب واحد هو أنه قد لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره- أو أنه سبب هذا النوع من المشاعر - باستخدام الكلمات والعبارات، كذلك فإن سؤال طفل عن سبب شعوره على نحو معين قد يوحى إليه بأنك لن تقبل مشاعره تلك إلا إذا قدم لك سبباً كافياً ومقنعاً لتبريرها.

١٣- إقرار حقه فى الشعور حتى لو كانت مشاعره تبدو غير منطقية أو مفهومة بالنسبة لك، والإقرار هنا يعنى السماح لطفلك باختيار مشاعره فلا تقل مثلاً "إن هذا الأمر يؤذى المشاعر بحق "

١٤- احترم حقيقة أن طفلك قد لا يرغب فى التحدث عن مشاعره فى الوقت الحاضر.أخبره بأنه يمكن أن يلجأ إليك فيما بعد لو أراد ذلك.

١٥- ضع نصب عينيك أنه فى إمكانك أن تكون مسانداً وداعماً دون أن تتبنى مشاعر شخص أخر. فلاينبغى أن تكون حزيناً فقط لأن طفلك يشعر بالحزن.

١٦- كن واضحاً مع نفسك بشأن الدور الذي يجب أن تقوم به. فالمساندة تعنى حسن الإنصات، والقبول وإقرار حق طفلك فى حرية الشعور. وعدم تحول الحديث مع طفلك إلى فرصة للنقد أو إسداء النصح. صحيح يمكنك أن تساعد طفلك عند مرحلة معينة على أن يكتشف بنفسه الحلول الممكنة لمشكلاته. إلا أنه فى الوقت نفسه ينبغي عليك أن تمد يد العون له ليواجه مشاعره، بدلاً من التركيز فقط على الحاجة لإيجاد حلول أو إصلاح مواقف معينة.

١٧- أختبر شعورك بعدم الراحة، والخوف، وعدم الاقتناع عندما يظهر طفلك شعوراً قوياً حيال أمر ما. تذكر أن المشاعر جزء من الطبيعة البشرية، وسمة من سمات الحياة وليست هناك حاجة لأن تعوق طفلك عن التمتع بمشاعره.أو أن تحميه من المرور بخبرة المشاعر غير المريحة، أو أن تصلح من حالة، أو تحل مشاكله عندما تراه مهموماً أو عابساً.

١٨- أحترس من ميلك لتخطى الحدود التي فرضتها بهدف إسعاد طفلك أو تخليصه من الكآبة.يمكنك أن تسمح لطفلك بحرية أن يشعر كيفما شاء مع وجوبية الاحتفاظ بأهمية الحدود المرسومة : "يمكنك أن تغضب منى لأني طلبت منك الاستحمام لكن هذا لن يغير من الأمر شيئاً، فلا بد أن تذهب لتأخذ حمامك "أو "بالطبع أنت مضطرب لأنك لا تستطيع استعمال التليفون.أنجز واجباتك أولاً حتى اسمح لك باستخدامه "

١٩- عليك أن تتمثل أساليب صحية للتعبير عن المشاعر والتعبير عن الحاجات، ولوضع الحدود واحترامها والتمسك بها، الأمر الذى يجعلك نموذجاً يحتذي به طفلك عندما يواجه أى صراعات أثناء رحلة حياته.

**الممارسات الوالدية المرتبطة بتحقيق الأمن النفسي عند الأطفال:**

١- ***حسن الظن بالطفل:*** امنح طفلك الحب والاحترام والقبول حتى يكون لديه اعتداد جيد بذاته، وتنمو ثقته بنفسه، على سبيل المثال عندما يعلم كيف يقود الدارجة فلا تقل له عندما يسقط من فوقها (لا تركب الدراجة بهذه الطريقة، لقد شرحت لك الطريقة الصحيحة، فلتتنبه) فذلك يقلل من اعتداده بذاته والأفضل أن تقول له (محاولة طيبة، إنك تتحسن كل مرة، وأعلم أنك ستنجح فى تعلم قيادة الدراجة) فمن شأن ذلك أن يُظْهِرْ ثقتك فى قدراته ويقنعه بالثقة فى نفسه.

وحسن الظن بالطفل يشبه إعطاء الأمل للأطفال حيث يقع الأمل فى قلب علم النفس الإيجابي، ويعتبر من أهم العوامل الواقية من الآثار السلبية للضغوط. والأمل هو توقع موثوق به لدى الفرد من أن رغبة ما سوف تتحقق.. وهو كذلك حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور الفرد بالنجاح أو بأنه سينجح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٤)

وتتمثل الآثار الإيجابية للأمل لدى الأطفال فيما يلي: زيادة التوافق النفسي، زيادة الاعتقاد بالكفاية الشخصية والقبول الاجتماعي، الاعتقاد فى التحكم الداخلي، زيادة القدرة على الإنجاز، الاستثمار الأقصى للذكاء والقدرات، والتفكير المستمر فى النجاح، والجوانب الإيجابية من المواقف زيادة القدرة على حل المشكلات، القدرة على المنافسة، القدرة على المثابرة وتحمل الألم حتى الوصول إلى تحقيق الأهداف، تقدير الذات الإيجابي، سرعة الشفاء من الأمراض الجسمية، الوجدان المستقر والقائم على التفاؤل (Snyder ,2000)

وينشأ الأمل لدى الطفل من خلال عدة عوامل أهمها :

- التعلق الآمن: حيث إن رابطة التعلق الآمنة تجعل لدى الطفل نماذج تصورية إيجابية عن ذاته، كما يتفاعل بشأن المستقبل، فالطفل الآمن عندما تغيب عنه الأم يكون لديه الأمل في عودتها، وعندما يذهب للحضانة يتحمل بعده عن الأم، أو ابتعاد الأم عنه، وعندما يكون لديه واجبات كثيرة يكون لديه الأمل في إنهائها، وعندما يكون لديه اختيار تتزايد توقعات النجاح والتفوق لديه، وعندما يواجه مشكلة يكون لديه اعتقاد فى قدرته على التغلب عليها، فهو وفقاً "لأريكسون" لديه الثقة الأساسية فى ذاته، وفى الآخرين وفى المستقبل، وهذه الثقة هى بذرة الأمل.
- الضوابط المتسقة والواقعية مع إعطاء الأبناء فرصة للاستقلالية واتخاذ القرارات بحرية، واحترام آراء الأبناء،وعندما يكبر البناء تكون لديهم معايير مستدخلة من الإتقان والأمل فى النجاح، وتكون لديهم ضوابط ذاتية ولا يحتاجون على ضبط خارجي.
- وجود نماذج والدية لديها تفكير إيجابي مشبع بالأمل وحسن الظن بالطفل وليس آباء يتحدثون دائماً عن الفشل والإحباط والظروف السيئة وعدم القدرة على تغيير الظروف أو الواقع.(synder,1994) ومن هنا لايجب وصف أحلام الطفل باعتبارها ساذجة أو خيالية بل نشجعه على أن يصف لك أحلامه وشاركه فيها بحماس وساعده فى إعداد الخطط لتحقيق هذه الأحلام.
- أزل العبارات المتشائمة من قاموس عائلتك استبدل "أن هذا لن ينجح" بالعبارة لماذا لا نجربه" وبدلاً "إنك غير قادر على صنع ذلك بنفسك بالعبارة "أستطيع مساعدتك"
- انتبه خاصة لعلامات الأمل فى مجتمعك وعالمك، ولاتركز فقط على الأشياء الخاطئة فى الواقع أو المحبطة فى المستقبل.
- أعط لنفسك الفرصة للاستمتاع بالحياة تأمل الشروق الجميل للشمس، والعشاء الجيد، والعرض المبهج فى التلفزيون أو زهرة فى الحديقة، أو أغنية فى مذياع السيارة شارك أطفالك فى بهجتهم.
- كن تلقائياً، اترك كل شئ لتلعب بالكرة، أو التمشية أو الذهاب للسينما أو اللعب مع أطفالك. فالتلقائية متفائلة بالضرورة فأنت تفعل شيئاً فجأة لتوقعك أن يكون مبهجاً.

- القدوة: فى محيط الأسرة ومن ثم فإن الاقتداء بها يتم بصورة طبيعية أيضاً، وينطبق هذا كذلك على مختلف مواقع التأثير والتعلم. إنه بالقدرالذى يكون فيه المعلم قائداً طبيعياً لتلاميذه وقدوة صالحة فى عمله وسلوكه وتعامله، يكون ذا تأثير فعال فى تلاميذه وطلابه، وينسحب هذا أيضاً على القيادات فى مختلف المواقع حيث تكون القدوة هى أساس قدرة القائد على التأثير والتفاعل الإيجابى مع مرؤوسيه، أو ناديه أو نقابته أو جامعته.
- الظروف السياسية والاقتصادية، حيث إن الحروب والنزاعات والصراعات تقلل من الشعور بالأمن والأمل لدى الأطفال بل وتجعلهم يشعرون بالتشاؤم واليأس، كما ان انخفاض الدخل بدرجة كبيرة وعدم كفايته من المحتمل أن يكون له تأثير سيئ على وجهة نظر بعض الأطفال فيما يتعلق بالمستقبل فيشعرون باليأس.
- التدين حيث إنه يجعل الأفراد يشعرون بالأمل فى المستقبل ويعتبرون أن ما يتعرضون له من صعوبات هو اختبار لمدى تدينهم (عماد مخيمر، ٢٠٠٩)

بيد أنه إذا انعدمت القدوة النموذج وتناقضت مسيرتها القيادية بين القول والفعل فقدت قدرتها على التاثير والاقتداء بها، ومن ثم فإن الأسرة التى ترشد أبنائها وبناتهـا بضرورة العمل على اتخاذ سلوك معين فى الوقت الذى لاتمارس فيه هذا السلوك إنمـا هى تخدع نفسها حين تفرض ذلك السلوك على أبنائها.

بالإضافة إلى ماسبق يمكن للآباء أن يزيدوا من شعور الأبناء بالأمل من خـلال تعليمهم التركيز على جوانب القوة والنجاح وليس الضعف والفشل، التأكيـد علـى أن العقبات التى يواجهونها فى طريقهم هى جزء من طبيعة الحياة وهى متوقعة لكل البشر، يحكى لهم الوالد عن العقبات التى واجهها فى طفولته وتغلـب عليهـا، أن يعلمهـم أن المثابرة والتحدي هى الطريق لتحقيق الأهداف والتغلب على الفشل، أن يـذكرهم بـأنهم نجحوا فى التغلب على الصعوبات فى الماضي بقصد التغلب على مثلهـا فـى الحاضـر والمستقبل، أن يعلمهم كيف يأخذون فترات راحة ويعاودون العمل لحل المشكلات.

ويرى "سنايدر" Snyder أن موت الأمل The Death Of Hope يأتي من ظروف أسرية غير ملائمة للطفل مثل إهمال الطفل، الإساءة الجسمية والجنسية له، وكذلك تعطل الأب عن العمل والفقر الشديد والضوابط الوالدية المتشددة. والتوقعات الوالدية المبـالغ فيها، كذلك فإن هناك ظروفاً أسرية تجعل الطفل يتوقع الـشر دائمـاً، ويتـوجس مـن

المستقبل،مثل الوفاة المفاجئة للوالد المحبوب، وزيادة الخلافات بين الوالدين، طلاق الوالدين، إدمان أحد الوالدين، المرض العقلي أو النفسي للوالدين، الشعور بالدونية نتيجة للتفرقة العنصرية على أساس الجنس أو اللون أو الدين (الفرحاتى السيد، ١٩٩٨)

ومن جوانب حسن الظن بالطفل أنه يجب ألا يدفع دفعاً إجبارياً نحو مرحلة البلوغ، كذلك يجب أن لا يشد الطفل السريع التطور شداً إلى مرحلة الطفولة حفاظاً على سلامته وحماية له كما يظن الوالدان أحيانا.إن مثل هذه التصرفات لا تؤدى فقط إلى إلحاق الضرر بالطفل.بل إنها تحرم الوالدين من التمتع بكثير من حلاوة الأبوة والأمومة. فالأم قد تنهر طفلها الصغير قائلة : كف عن هذا التصرف الصبياني فإنك تكاد تبلغ الخامسة من عمرك. ونفس هذه الأم لا تجرؤ على ان تقول لزوجها مثلاً : كف عن هذا الدلال الصبياني فإنك قد تجاوزت الخامسة والأربعين.

٢- **أخبر طفلك بما يملكه من قدرات**: تقبل سلوكيات أطفالك وأشعرهم بالحب والاهتمام، ولا يعنى أن يستهويك سوء سلوكهم، ولكن لتحبيب الطفل، بغض النظر عن سوء سلوكه، وعندما يسئ السلوك فقل له (إنني أحبك، ولكن لا أحب ما فعلته) فذلك يجعله يشعر بالأمان، على الرغم من بغضك لسوء سلوكه،ولا يغير من شعورك تجاهه.

لتشعر طفلك بالأهمية بإظهار الاحترام والتقدير له، وكثيراً ما تغفل الرسائل التي تصدر عنا عندما يصدر عنه فعل لا يرضينا، فلتفكر فى قضية اللبن المسكوب، ولنفرض مثلاً أنك استضفت شخصاً هاماً على العشاء، وعندما هم بالجلوس سكب كوباً من اللبن، فكيف تتصرف معه؟ ستقول له بكل تأكيد (لا بأس دائماً ما تحدث تلك الأمور، سأتولى تنظيفه) هل تذكر أخر مرة سكب فيها أبنك كوب اللبن؟ ألم تقل له (هذه هي المرة الثانية؟ أنا أنذرتك أن تكون أكثراً حرصاً، أنك غبي. لقد أفسدت مفرش المائدة)

وفى هذا الصدد إذا ما شعر الطفل بأنك على الدوام تمطرينه بأوامرك ونواهيك، وأنه باستمرار تصححن له أفعاله فإنه قد يحاول بعد ذلك أن يفكر كثيراً فيما يجب أن يفعله وما لا يجب أن يفعله، لذلك كان عليك أن تتركى له بعض المسئوليات التى تناسب سنه أو المرحلة التى يمر بها، وأخبريه بما يملكه من قدرات على تحمل هذه المسئوليات.

فإذا سمحت لطفلك مثلاً أن يذهب للعب مع أطفال الجيران أو الأقارب فلاتمطريه بوابل من التعليمات قبل ذهابه مثل "لاتأتى إلى باكياً" أو "عليك أن تكون هادئاً "أو "إذا أعطاك أحد شيئاً قل له شكراً" أو "إذا أخطأت اعتذر"...

وهكذا فمادمت قد سمحت له بالذهاب، فاتركيه يتحمل هو مسئولية تصرفاته، ذلك أن كثرة الإرشادات والتعليمات لن تساعده كثيراً على التصرف، وكل ما هنالك هو أنها ستجعله غير مرتاح لعمل هذه الزيارة.

٢- **شجع طفلك على معاونتك ومساعدة الغير:** فى أحد الأيام سألت الطفلة "سمر" عن أفضل شئ تحبه فى الروضة، ولعل إجابتها تدهشك، فقد قالت إن أفضل شئ هو معاونتها لمعلمتها، فالأطفال يحبون مد يد العون، فلتشعر طفلك عندما تطلب مساعدته، أنه قادر على تقديم العون، ولا تقل له: (التقط لعبك) ولتقل (إننى أحتاج إلى مساعدتك، لنلتقط تلك اللعب) ولا تقل (ضع غسيلك المتسخ فى سله الغسيل) بل قل (عندما تضع ملابسك فى سله الغسيل، فإنك تعاوننى حقاً أشكرك) فالأطفال يلبون ما طلب منهم إذا شعروا أنهم قادرون على تقديم العون.

إن طلب العون من طفلك هو إحدى الطرق لجعله يشعر بقدرته على تقديم هذا العون، ومن الطرق لعمل ذلك، إتاحة عدة خيارات تجاه ما يأكله وما يرتديه، فهو يشعره بأهمينه، فلتحدد هذه الخيارات، ولتكن خيارين فتقول: (هذان ثوبان للمدرسة غداً، فأيهما تختار؟) إذا كنت قلقاً من أن يقع اختياره على زى لا يرضيك فلتتح له الجزء الأعلى، ولتختر أنت الأدنى.

امتدح مساهمة طفلك فى الأسرة، فأخبره عندما يساعدك فى مزاوجة الجوارب أو إطعام الكائن الحى هو أن يكون مسئولاً (أعتقد أنك كبير بحيث يمكنك التقاط ملابسك المتسخة ووضعها فى سله الغسيل)

تذكر ألا تقوم نيابة عن طفلك، طالما أنه يمكنه القيام بها، فالمغالاة فى رعاية الطفل قد تسبب له الشعور بعدم الأمان، حيث يتعلم الاعتماد عليك فى أداء الأمور، مما يتناقض مع ما ترمى إليه من أن تنشئ طفلاً واثقاً بذاته، ويعتمد عليه.

وفى هذا السياق يجد الأطفال فى مرحلة ما قبل الدراسة بأنفسهم شعوراً طيباً عند مساعدة الآخرين، فلتعلم طفلك أن يسهم فى إدخال السرور عليهم، وقدم له المثل

فى مساعدة الآخرين والعطف عليهم، وبادر بالتطوع فى الأعمال الخيرية لمساعدتهم. وإذا كان طفلك أصغر من أن يمضى معك، فقل له ما تقوم به وكيف يساعد الآخرين.

يطلب معظم الآباء من أطفالهم جمع ملابسهم التى صغرت عليهم والتى استغنوا عنها لتقديمها لملجأ الأطفال، ومن شأن رعاية الحيوانات الأليفة أن يعلم التراحم والمسئولية، وكذا مساعدة صديق عند وقت الحاجة أو إرسال بطاقة معايدة لصديق مريض.

**٤ ـ تعلم شئ جديد:** إن تعلم مهارات وأداء أعمال جديدة تكسب الأطفال الثقة، وتبنى فيهم الاعتداد بالذات، وتجعلهم يشعرون بالنجاح والتفاؤل، مما يمنحهم مزيداً من المثابرة، ويشجعهم على بذل جهد أكبر، ويمكنهم من إحراز نجاح آخر. فالنجاح يولد المزيد من النجاح.

وهنا يجب أن تتم عملية التعلم فى ظل المناخ التربوى الذى تتيحه الأسرة للتعلم، من خلال مواقف عملية أو أحداث واقعية يمر بها الطفل خلال عملية نموه وتفاعله مع محيطه من الأشياء والبشر. بكلمات أخرى فإن عملية التعلم فى محيط الأسرة ترتبط بمواقف محددة كأن يرى الطفل الصغير ناراً موقدة فيحاول الاقتراب منها، فيبعده والده عنها، ويقول له ما يشعره بأن هذا خطر بإحداث صوت معين، ويأخذه مرة آخرى إلى مقربة من النار ليكرر الحذير بإحداث نفس الصوت، ومثل هذا التعلم يتكرر فى مواقف الأكل والنوم والنظافة، والحديث والتعامل مع الناس ومن خلال ما يتعلمه الطفل خلال هذه المواقف تتكون لديه عادات ينظم بها حياته، ويكتسب مهارات ضرورية تمكنه من السيطرة على كثير من الأشياء.

وفى هذا الصدد تحدث عملية التعلم من خلال إتاحة الأسرة مواقف تعليم مستمرة، حيث إن تنشئة الطفل لاتتم عن طريق تعليم خبرة له فحسب، بل تتم أيضاً من خلال تعلمه هو بنفسه، وبطريق غير مباشر فهو يستوعب ما يلاحظه من أفعال ومسالك يمارسها الكبير فى البيت، ويسعى إلى استيعاب ذلك السلوك وتعليمه عن طريق التفكير.

والخلاصة أن الطفل لايتعلم عن طريق الوعظ والإرشاد، وإنما عن طريق ما تقتضيه المواقف التى يتعرض لها، أو تعرض له من فعل أو اتجاه أو معنى. وبطبيعة الحال كلما تنوعت هذه المواقف فى البيت أو فى خارجه تمكن الطفل من توسيع خبرته

ومعارفه، والعكس صحيح. بالنسبة للبيئات الأسرية الفقيرة التى تكون مواقف التعليم والتعلم فيها محدودة فى تنويعها ومضامينها.

ويمكنك مساعدة أطفالك على التحلى بالشجاعة فى تجربة تعلم خبرات جديدة عن طريق فرض الشروط التالية:

١ - اجعل الطفل يعرف مايجب أن يتوقعه: الزيارة الأولى لطفل صغير إلى طبيب الأسنان يمكن أن تكون أكثر يسراً إذا عرف الطفل كيف تبدو العيادة. وماذا يفعل الطبيب، وما قد يشعر به، وكم سيستغرق الأمر، وأين ستكون أنت وهكذا.. يمكنك التدريب على ذلك فى المنزل عن طريق جعل طفلك يجلس مقعد مرتفع، والإمساك بمرآة، الطفل الذى يتم إعداده بهذه الطريقة يتطلع إلى خوض تجربة جديدة، كثير من الأحداث التى يحتمل أن تكون مروعة أو مرعبة يمكن ان تتحول إلى خبرات مثيرة عن طريق حرصك على أن يعرف طفلك ما سيحدث.

٢ - اجعل طفلك يتدرب على المهارات الضرورية: "إيثان" البالغ من العمر عشرة أعوام كان يريد مساعدة والداه فى طلاء خزانة الأدوات، ولكن فى خلال دقائق قليلة كان "إيثان" والفرش يسبحون فى الطلاء، شعر والداه بالغضب وبدأ فى إلقاء الأوامر والاقتراحات على "إيفان": لاتغمس الفرشاة بعمق فى الطلاء، استخدم الرداء الواقى، انتبه لحذائك، لاتلمس هذا "حاول "إيثان" شاعراً بالجرح والاحباط أن يذهب لينظف نفسه فى دورة المياة، حيث لوث المغسلة والسجادة، والمناشف. والأن غضب والداه، إن مابدأ بتجربة مثيرة انتهى بكارثة. كانت فرصة "إيثان" فى مساعدة والداه بنجاح ستكون أكبر إذا كان قد تدرب أولاً على المهارات الضرورية مثل وضع طرف الفرشاة فقط فى علبة الطلاء، وإزالة الزيادات بمسحها وتحريك الفرشاة بلطف لتجنب البقع.

٣ - كن صبوراً متى أمكن: اسمح بوقت كاف للطفل يتقدم فيه ببطء بينما يجرب شيئاً جديداً. ربما يحتاج ابنك إلى بعض الوقت لاكتشاف البيئة الجديدة، والأفراد قبل أن يشعر بالارتياح الكاف للانضمام إلى الأطفال الآخرين فى دروس رياضة "كرة القدم مثلاً" مثلاً ربما يحتاج إلى الشعور بالارتياح تجاه الدراجة الجديدة قبل أن يتنزه بها فى الشارع، الضغط عليه من أجل الأداءه قبل أن يكون مستعداً سوف يجعله يجفل من التحديات الجديدة.

٤- اجعله يشعر بالأمان عند الفشل: حقيقة إن طفلك يحاول القيام بشئ جديد تعنى أنه ناجح بالفعل، لقد نجح فى قبول التحدى. إذا لم يشعر الطفل بالضغط من أجل القيام بشئ ما بطريقة جديدة فى المرة الأولى التى يجربه فيها، فمن المرجح أن يقبل التحدى، أو يحاول مرة أخرى حتى يتقنه تماماً، وعن طريق الثناء على استعداد طفلك للمحاولة وليس على نتيجة المحاولة الأولى سوف ينمو تقدير الذات ويتعاظم.

٥- اجعل التعلم خبرة ممتعة خالية من الضغوط والتوتر. تجنب التمرينات الكثيرة والاختبارات، اهتم بتشجيع حب الاستطلاع والفضول دون الضغط على طفلك ليحاول أن يحقق توقعاتك.

٦- أشترك مع طفلك فى البحث عن معنى كلمة فى المعجم إذا لم تكن تتعرف معناها وعندما يوجه إليك طفلك أى أسئلة، قل له دعنا نكتشف الإجابة وأبحثا سوياً بدلاً من مجرد إجابته بما يحتاج أن يعرفه من معلومات.

٧- حاول أن تغرس فى طفلك حباً للكتب وللقراءة. أقرأ باستمرار واجعل طفلك يراك وأنت قارئ مجتهد. يمكنك أن تقرأ لطفلك أو أن تجعله يقرأ لك.

٨- اهتم بالبحث والتنقيب فى الموضوعات والأشياء التى تثير فضولك وشجع طفلك أن يحذوا حذوك.

٩- لا تعمد أبداً إلى تثبيط همة طفلك أو التقليل من شأن أحلامه. صحيح إنك قد تكون مدفوعاً بنواياك الحسنة فتقول مثلاً: "إنك لن تحب ذلك" أو "أعتقد أنك ستتفوق فى هذا المجال" إلا أنها كلمات تحمل رسالة توحى بالعجز وعدم القدرة.

١٠- احرص على تشجيع طفلك للإقدام على تجربة أشياء جديدة حتى لو كان وجد الأمر أقل إمتاعاً وإثارة مما توقع. فإن كل خبرة جديدة تمنحه الفرصة ليكتشف شيئاً جديداً عن نفسه وما ينتظره من مستقبل (بينما يكون الارتباط بشئ ما لفترة معينة ذا قيمة إلا أنه من المفيد أيضاً التعرف على الوقت المناسب لتحويل الاهتمام إلى شئ آخر ربما يكون أفضل كثيراً وملائماً بدرجة أكبر)

١١- عليك بملاحظة الآخرين حولك ممن يهتمون بالاستمرار فى التعلم واختيار أشياء جديدة. حاول أن تلفت طفلك لنماذج الأفراد الذين استمروا فى التعلم والدراسة طوال حياتهم.

١٢- إذا كانت أسرتك تهتم بمشاهدة التلفزيون. أجعل قائمة مشاهداتهم تتضمن بعض البرامج التعليمية الممتعة والتى تلائم المراحل العمرية لأطفالك، وكذلك تتناسب مع ميولهم واهتماماتهم. أحرص على مناقشة طفلك فى المادة العلمية المعروضة وتعلم معه!

١٣- احترم أسلوب طفلك فى التعلم وكذلك تفضيلاته (فهناك بعض الناس يتعلمون فعالية أكبر وهم جالسون على الأرض وليس المكتب، يستمعون للموسيقى، يمشون، يجلسون تحت درجات معينة من الإضاءة أو فى أوقات محددة أثناء اليوم تختلف عما تفضله أنت) اكتشف تفضيلات طفلك وأسلوبه المتميز فى التعلم.

١٤- ضع هدفاً لأسرتك يتمثل فى تحديد فترة معينة يتم أثناءها ملاحظة أو تعلم شئ جديد واحد على الأقل لم تسبق رؤيته أو معرفته. كن نموذجاً يحمس أطفالك لتعلم شئ جديد كل يوم. واهتم بتحديد موعد يومى أو أسبوعى تجتمع فيه الأسرة ليدلى كل فرد بما تعلمه واكتشفه.

١٥- عليك بمساعدة طفلك على تنمية المهارات الأساسية فى الدراسة والتعلم مثل أخذ الملاحظات والتلخيص، والتفكير الناقد، وإعداد التقارير والاستعداد للاختبارات والتنظيم وإدارة الوقت.

١٦- يحتاج الذين يرغبون فى التعلم إلى معرفة كيف وأين يحدث التعلم! عليك لذلك أن تدرب طفلك على استخدام أنواع الكتب التى تساعده على اكتشاف مايريده من معلومات. وبالإضافة إلى المصادر التقليدية من معاجم وموسوعات وأطلس. ينبغى أن تمد طفلك أيضاً بما يحتاجه من تدريب لاستخدام المكتبة والمراجع المختلفة التى من شأنها أن تفتح آفاق العالم أمام طفلك، وأمامك أنت أيضاً!.

وللأسف فإن عدداً لا بأس به من الأطفال يخشون محاولة فعل شئ جديد، وهو أمر طبيعى لخوفهم من الفشل، ومنطقهم أن (ليس بوسعي فعل هذا الأمر) وبإمكانك أن تشجع طفلك على القيام بالمحاولة دون الدخول فى مجادلات ومناقشات حادة، إذ تدارك وجود هذا الخوف، ولا تطلب منه شرح سبب تخوفه ومعارضته لفعل شئ جديد، ولا تنكر أو توجسه بنحو(إن القيام بالتزلج قد يكون مخيفاً إلى حد ما، ولكن لا بأس من ذلك) ولتمنحه التشجيع والتأييد (لا أعتقد أنك ستنجح فى أداء هذا الأمر، ودعني أساعدك) ولتضرب له المثل من طفولتك (لقد كنت خائفاً عندما صحبني والدي للتزلج

للمرة الأولى) فلذلك يطمئنه، إذ كنت خائفاً فنجوت. ولتستحثه على محاولة القيام بشيء جديد، بعيداً عن الآخرين، فبعض الآباء ينسون أن الأطفال يشعرون بالحرج أمام غيرهم من الأطفال.

ولا شئ يعزز الاعتداد بالذات سوى العمل الجاد لإتقانْ مهارة أو إنجاز مهمة شاقة فقد كانت "إليزابيث" ذات الخمس سنوات تتعثر كلما حاولت كتابة أسمها وأمها تفهمت هذا الوضع فقالت (اسمك فيه حروفاً صعبة، تمهلي في الكتابة، وفكري عند كتابة كل حرف) فلتدرب طفلك على المثابرة، فإنها ستكون أساس حياته، حيث تعلمه المضي فى أهدافه، ولتشجعه كلما حاول إنجاز مهمة ما، بأن تقول له (واصل المحاولة، وسوف تحقق ما تريد) أو (سوف يؤتى العمل الجاد ثماره) وتذكر تقديم الثناء عندما يحقق هدفاً (لقد كان لك هدف، وتشبثت به حتى حققته) .

هـ **القدرات المحددة لكل طفل:** أنه لأمر بالغ الأهمية لطفلك أن تثق فى قدراته، ويباريه فى الأهمية أن يتقبل مواطن ضعفه وقوته، فالأطفال الذين لديهم قدر متواضع مع الاعتداد بالذات يركزون على مواطن الضعف فقط، ويغفلون صفاتهم الإيجابية، حيث إنهم كثيراً ما يتحدثون عن نقائصهم. اشرح لطفلك أن لكل طفل صفات قوة وضعف، كما ينبغي تعليم ذلك للأطفال الذين لديهم اعتداد بالغ بالذات، ولتقدم له القدرة بنفسك.

كان "صلاح" ابني يتمرن على لعبة كرة القدم، حيث انتابه شعور بالضيق، لكونه لم يستطع رمى الكرة كغيره من الأطفال، ولكن بعد ما عاد إلى المنزل، شرحت له أن ثمة أشياء لدى أى طفل يستطيع فعلها بطريقة جيده وأخرى لا يحسن القيام بها، وضربت له المثل بنفسى، فقلت له أنه عندما كان فى مثل سنه أصيب بخيبة أمل، حيث كان يطمح لأن يكون الأقوى والأقدر بين الرياضيين، وإن مشاركة طفلك تلك التجربة تعلمه أن الشعور بالعجز أمر طبيعي ولتتنبه لئلا تقع في شرك أن تؤول مواطن ضعفك إلى طفلك أيضاً، فلا تقل له على سبيل المثال:(لم أكن أبداً جيداً فى الرياضيات، وكذا ستكون مثلي) فهذه المقولة تضع طفلك على طريق الفشل.

كذلك فإن الآباء والأمهات يتجاوزون فرق السن والفروق الشخصية فيحاولون أن يفرضوا على الطفل متطلبات الطبيعة كما يرونها مثل الغذاء والنوم وعادات النظافة والتعلم وما إلى ذلك من أمور. ولكن للأطفال طاقاتهم الفردية وطرق نموهم المختلفة وكلها تعتمد على جيناتهم الوراثية والبيئة والمزاج الخاص. إن نمو الطفل يحتاج إلى

زمن طويل. ولكن النمو نفسه يجب أن يكون من اختصاص صاحبه فهو أدرى بميوله ودوافعه الجسدية والذهنية حتى من والديه. ومن واجب الآباء والأمهات أن لايحاولوا الإسراع في عملية النمو هذه أو تأخيرها.

لذلك فإن إرسال الطفل إلى المدرسة قبل الأوان لا يفيد الطفل بحال من الأحوال. بل إنه قد يخلق فى نفس الطفل فيما بعد مشاكل نفسية لاداعى لها لاسيما إذا كان الطفل من النوع الحساس السريع التأثر بمعاملة رفاق الفصل من الأطفال الآخرين إنه لا السن ولا نسبة الذكاء يمكن أن يحكما على استعداد الطفل للذهاب إلى المدرسة. وقد دلت الدراسات على أن الطفلة لاتكون مكتملة التأهب للذهاب إلى المدرسة. قبل أن تنهى السادسة من عمرها. أما الطفل فيجب أن لا يرسل إلى المدرسة قبل أن ينهى الخامسة والنصف.

وقد يشعر الأب أو الأم أنهما متفوقان على غيرهما من الناس ولذلك يتولد فيهما الاعتقاد بان أطفالهما يجب أن يتفوقا على أقرانهما ويجب أن يتحلوا بفنون العلم ويبلغا من المراتب والدرجات ما يعجز عنه أندادهما من أبناء الآخرين. والإلحاح على الطفل لكي يحقق المعجزات في المدرسة إرضاء لأنانية والديه لا يمكن أن يؤدى إلى نمو شخصية، بل قد يؤدى إلى شقاء الطفل. الذى تتولد فيه عقد نفسية كلما أحس أنه قصر في ناحية من النواحي الدراسية لأن معنى تقصيره هو أنه يخذل والديه فلا يحقق ما يرجوانه منه. وليعلم الآباء والأمهات أن إلحاحهم على ناحية من نواحي بناء الطفل كالذكاء مثلاً يؤدى إلى إلحاق الضرر بناحية أخرى كالانتباه.

وفى سياق ذلك فى عملية نمو الطفل ينبغى على الآباء أن يعاملوا الطفل على أساس أنه كائن حى له وحدته المتفردة والمتميزة من حيث عوامل نموه ومراحله واحتياجاته، حتى التوائم لها خصائص الفردية رغم تشابههما الشكلى. ولهذا وجب الالتفات إلى أن عمليات النمو والتعليم وما تتطلبه ليست أموراً متماثلة تماماً بين كل الأطفال، وإن وجد بينهما أمور مشتركة، ولابد من التعامل مع هذه الفروقات الفردية فى متابعة النمو الجسدى والحركى والانفعالى والاجتماعى لكل طفل من الأطفال.

كذلك ينبغى أن نؤكد أن هذا "التفرد" للطفل يتطلب من الأسرة أن لاتفرض عليه طريقاً أو نموذجاً لمسيرة نموه ونضجه، وما قد تقومان به فى سبيل ذلك من إرغام أو قسر فى تنشئة الطفل وتنظيم حياته وتجاوبه مع الغير، ومن أخطر الأمور مثلاً أن ندفع

الطفل دفعاً إلى الجلوس لأنه بلغ شهره الرابع، أو إلى المشى لأنه أكمل عامه الأول أو الاعتقاد بأنه يخترع حكايات لاحقيقة فيها، ولايقول الصدق...

إن ذلك كله يخضع لقوانين النمو وخصائصها التى تتميز بها كل مرحلة من مراحل الطفولة والتى تظهر فيها الفروق بين مختلف الأطفال، ولايعنى هذا بطبيعة الحال التغاضى عن معوقات النمو وتتابع مظاهره، بل على الأسرة أن تتقبله دون انزعاج وإرغام للطفل، وأن يتخذ ما يجب اتخاذه من وسائل المعاملة أو المعالجة فى ضوء ما يبدو من قدرات الطفل.

٦- **تقبل خيبة الأمل:** ثمة مواقف ضئيلة كثيرة ما تصيب الآباء بالحزن عندما يصاب أبنهم بخيبة أمل شديد، فما أسهل أن يتأثر الأطفال إذا لم يلعب معهم صديقهم المفضل فى يوم ما، أو لم يتلقوا دعوة لحضور عيد ميلاد أحد الأصدقاء مثلاً ولكن خيبه الأمل شائعة فى هذه السن مثل الإصابة بالكدمات.

فلتقبل حزن طفلك وخيبه أمله ولتتعاطف معه (أراك حزيناً للغاية لا بأس، وذلك خليق بأن يحزننى أن أيضاً، أسف لحدوث ذلك ولتومض له بريقاً للأمل: سوف تحزن، ولكن لا تلبث أن تكون على ما يرام) علم طفلك تقبل خيبه الأمل والتغلب عليها، واشرح له أنها جزء من الحياة، وأننا جميعاً نتعرض لها، وأعنه على أن يجتازها دون أن يشعر بآثار مأساوية، فاعتداده بذاته يزداد كلما تغلب على خيبه أمل أو تحد.

يُصاب الأطفال بخيبة أمل عند سماعهم كلمات الجفاء من الآخرين ويتأثرون بها. انزعجت "ناتلى" من صديقتها "ستاسى" لأنها نعتتها (بالبنت السيئة) وإليك كيفية معاونه أمها لها على اجتياز الموقف:

- الأم: أكانت كلمة لطيفة هذه أم وضيعه؟
- ماتلى: (وضيعه)
- الأم: هل تعتقدين أنك بنت سيئة؟
- ناتلى: لا
- الأم إننى أتفق معك، فلست سيئة ولكنك طيبة، ولكن أحياناً ما تصدر عن الأصدقاء كلمات حقيرة.. من خلال الأسئلة وتلخيص أجوبه "ناتلى" أن أمها تعلمها كيف تنتبه لمشاعرها وتتقبل قصورها وضعفها.

**٧ـ بناء الثقة** :هناك نوعان من الثقة : ثقة فى العلاقات، وثقه فى البيئة المحيطة، وتتعلق الثقة فى العلاقات بالمشاعر، أما الثقة فى البيئة المحيطة فتتعلق بتوفير الأمـــن. ويبدأ تعليم الطفل الثقة في العلاقات من خلال تطور علاقتك معه، فالــسلوك المتواقـــق للأب يساعد الأب على معرفة التصرفات المتوقعة حيث يعرف الطفل ما يتوقعه منه، كما يعرف الأب ما يتوقعه هو.

أضرب لطفلك القدوة بالوفاء بوعودك، فالأطفال يتعلمونها من خلال ثقتهم بـــك. وأنصت لطفلك وأعنه على أن يتواءم مع المشاعر الجديدة أو المقلقـــة، ولـــتكن فطنـــاً ولتشرح لـه أسباب قيامه بأمور معينة بنفسه، فلو أدرك ذلك سيكون أكثـــر ثقـــة بـــك، ولتحكى له مواقف حدثت لك، فالأطفال يميلون إلى سماع هذه المواقف خاصة ما ارتكبه آنذاك من أخطاء، ولتقضيا بعض الوقت معاً، ولا بديل عن ذلك، وسيوطد ذلـــك الوقـــت العلاقة بينكما.

أن توفير بيئة يشعر فيها الطفل بالثقة أمر على قدر كبير من الأهمية، فالأطفـــال يرغبون فى الشعور بالأمان والحماية، كما يحتاجون لتوفير الأمن والقدرة على التنبـــؤ، وتوفير الأنظمة وجداول المواعيد أساساً لطفلك يساعده على تبين الأحداث التي تقع بعد ذلك، أمنح طفلك فرصة لأن يكون جدير بالثقة، لأن هذا يوحى إليه بثقتك فى قدراته.

وفى هذا الشأن تعتبر لعبة الاستغماية peek-a-boo التي يلعبهـــا الآبـــاء مـــع صغارهم من الطرق الطبيعية والمهمة لمساعدة الطفل الصغير على فهم وحمل الغيـــاب المؤقت لأحد الوالدين. والاستغماية هي من الألعاب الإيهامية التي تعطى الأطفال الصغار خبرة فى التعامل مع القلق البسيط المرتبط باللعب، ويتعلم الطفل مـــن خـــلال ذلـــك أن يستمتع بغياب الآخرين وعودتهم. ومن الضروري ألا يختفي الأب خلسة من وجه الطفل إذ قد يؤدى ذلك إلى منع البكاء المؤقت ولكنه يسهم فى تشكيل قلق الانفـــصال وعـــدم الثقة، فالقاعدة العامة هي أن يتم تقديم الطفل بشكل تدريجي للمواقف المثيـــرة للقلـــق وعدم الأمن، لاتجبر الأطفال على أن يفعلوا شيئاً يخيفهم، كما أنهم يجب أن يعتادوا على أن يقضوا بعض الوقت بعيداً عن المنزل بحيث يزداد هذا الوقت تدريجياً، إن إرسال طفل لم يسبق أن ابتعد عن منزله من قبل سوى لأيام قليلة لكى يقضى شهرين فـــى معـــسكر صيفي لا يعتبر فكرة جيدة.

وتقوية الثقة بالذات أمر يتم على نحو تدريجي من خلال خبرات النجاح المتكرر. فتأكد من أن المهمآت أو الأعمال المنوطة بالطفل قد تم تصميمها بحيث ينجح فى أدائها ولاتنسى أن ذخيرة الخبرات الجيدة تمكن الأطفال من تحمل عدم النجاح حيث يصبح من الطبيعي أن يفكروا على النحو التالى: لابأس إذا لم أنجح هذه المرة إننى أقوم عادة بعملى على نحو جيد. ويمكن أن تحسن من قدرة الطفل على تحمل مواقف الفشل بتشجيع هذا النوع من التحدي الإيجابي مع الذات فى الحالات التى لايصل فيها الطفل إلى نتائج جيدة.

**ولتدعيم الثقة لدى أطفالك إليك مايلى :**

١- علم المهارات الضرورية للاستقلال: من ربط أحذيتهم وارتداء ملابسهم بأنفسهم إلى المساعدة فى إصلاح السيارة وطهى العشاء. كل شئ يتعلمه أطفالك ويساعدهم على التعرف باستقلالية من شأنه أن يزيد من ثقتهم فى أنهم يتسمون بالكفاءة، وقادرون على النجاح فى حياتهم.

٢- راقب تاريخهم: تماماً كما تقيس قامة إبنتك على مقياس على الحائط راقب ايضاً تقدمها فى مجالات أخرى. ذكرها كم أصبحت أكثر قدرة وأكثر مهارة وأكثر فهماً واستيعاباً وأكثر جرأة مقارنة بالعام الماضى (أو الشهر الماضى) تلك هى الطريقة التى تتعرف بها على مهاراتها المتنامية وتثق بها.

٣- اعطى طفلك مسئوليات فى الأسرة: أيا كان عمر الطفل فإن شعوره بأنه قادر على تقديم العون للأسرة هو بمثابة دفعة قوية لتقدير الذات لديه. الأطفال الصغار يمكنهم إعداد ترابيزة الطعام، أو جمع الألعاب، أو فتح خرطوم مياة الحديقة، الأطفال الأكبر يمكنهم تولى مسئولية مشروع كامل بدءاً من تقييم ماهو مطلوب لتولى مسئولية إنجازها. بالطبع غالباً يكون من الأسهل (والأسرع، والأدق) فى البداية أن تقوم بالأعمال بنفسك لكن أطفالك بهذه الطريقة لن يتعلموا أبداً أية مهارات مهمة، والأكثر أهمية أنهم سوف يحرمون من تجربة دعم تقدير الذات الناتجة عن شعورهم بأن هناك احتياجاً إليهم وتقديراً لجهودهم.

ومما لاشك فيه أن بناء الثقة وتقوية الاعتداد بالذات يكونان من خلال الثناء والتشجيع والدعم المعنوي، لا سيما إذا كانت صادقة وترتبط بجهد مبذول وسمات إيجابية فى الطفل.

وعبارات التشجيع تحفز الطفل على السلوك الحميد والانضباط الذاتي، ويجب عدم المبالغة فى هذا الثناء، فبعض الآباء يثنون على أطفالهم عدة مرات فى اليوم حتى يفقد الثناء معناه، وبالتالي، فلن يصدقوا ما تقوله، أو لا يثقوا به على الإطلاق، فلتتوخ الحرص فى استخدام الثناء والتشجيع، ولتتأكد من كونهما صادقين ومحددين، ولتكافأ السلوك الجيد أو تحقيق هدف ما "لقد أديت عملاً طيباً بالتقاط لعبك، أهنئك" فهذا أفضل من قول "إنك طفل رائع، لأنك قد التقطت لعبك "فالقول الأخير يحمل إليه رسالة مزدوجة، فهذا لا يكون رائعاً عندما تكون لعبة مبعثرة فوق الأرض؟

**٨ـ توخ الحذر إذا ضحكت** : دائماً ما كان "مارك" ذو الثلاث سنوات يحمل دميته فى أى مكان يذهب إليه، فهى صديقته المفضلة ومصدر اطمئنانه، وقد ذهب ذات يوم مع أمه إلى أحد المحلات فنظرت إليه سيدة ودود وابتسمت ابتسامة عريضة- وقد اعتاد على مثل هذه الابتسامات – ثم قالت: "صغيرى.. يالك من كتكوت ظريف" وكانت تقصد الطائر الكبير الأصفر اللون الذى يحتضنه "مارك" فصوب إليها بصره بحدة وصاح قائلاً "لست كتكوتاً.. إننى ولد! "فاستغرقت السيدة والأم فى الضحك بصوت مجلجل على ملاحظته الفطنة، ومما أثار اندهاشهما أن انبعث "مارك" باكياً، ولماذا؟ لأنه لم يفطن إلى الحذق فى ملاحظته، إذ اعتقد أن السيدة تطلق عليه الكتكوت الظريف، فتوجه نحو تصويبها قائلاً إنه ولد، ولم يدرك أن ملاحظته تنم عن ذكاء يصدر عن طفل مثله، فكانت هذه الملاحظة مثار ضحك للكبار، فى حين اختلط عليه فهمها، فتأذت مشاعره أن وجدهما تضحكان عليه، على غير ما كان يتوقع.

وإنه لمن الصعب أن تكبح الضحك، على أنه قد يكون ضرورياً فى بعض الأحيان، خاصة عندما يفعل الطفل شيئاً لا يجوز، ولكن بطريقة تبعثك على الضحك، وإذ يسئ السلوك فتضحك، سيحسب أن ما يفعله أمر يبعث على المرح والسرور وسيعاود فعله مرة أخرى.

وأحياناً ما تفضى ضحكاتك إلى تعقيد المشاكل الصغيرة، وقد أخبرنى أحد الآباء عن موقف حدث له مع ابنه أندرو ذي الأربع سنوات عندما شرع فى الغضب والجدال، وقال الأب إن ابنه كان ظريفاً فى أسلوب الحوار مما أثار ضحكه، فابتدره الابن بنوبات من الغضب والصراخ صائحاً: "لماذا تضحك؟" ومرة أخرى يختلط الأمر على ذلك الطفل، فيتأذى من ضحك والده.

على الرغم من أنه يصعب تجنب تلك المواقف أحيانا، إلا أن عليك الانتباه لهـا، حتى لا تؤثر على نمو مشاعر طفلك وإعتداده بذاته، وعندما تنتهـيَ مـن ضـحكاتك، فسيشعر بالهدوء، فلتتول شرح ما حدث له:

"إن ما قلته يا مارك كان ظريفاً، ينم عن ذكائك، ولهذا ضحكنا وما قصدنا إيـذاء مشاعرك، وإننا لنأسفَ لحدوث ذلك "إن الصدق والأسف أسلوبان رائعان "آسف لأنني ضحكت عليك، يا أندرو، فما قصدت مضايقتك، وأنا آسف"ولكن لا تنس أيضاً وجوب أن تكون روح الدعابة جزءاً أساسياً من علاقة كل طفل بوالده، وينبغي أن يقضى الوالـدان والطفل معاً وقتاً كافياً فى التسلية والضحك معاً، فالدعابة تنمى مناخاً عائلياً صحياً.

٩ـ **استخدام النقد البناء**: يلعب الآباء دوراً مؤثراً فى تقدير أبنائهم لـذواتهم، أو كيف يشعر الطفل بنفسه؟ فالأطفال الذين يتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات، ينتمون عادة إلى آباء يشعرونهم بالحب والتقدير، يمدحون نجاحهم ولا يسرفون فـى تـوبيخهم عند الإخفاق.

وقد يبالغ الآباء فى استخدام النقد لأطفالهم، إلا أننا عادة ما نجد أنه كلما تـدرج الطفل فى نموه نجد أن مبالغة أبويه فى استخدام النقد قد يثير عنده الغـضب، فعنـدما ينتقد الطفل بصورة علنية فقد يبدأ التشكك فى قدراته الخاصة فقد يرى نفسه كطفل غير مرغوب فيه بسبب الانتقادات المتكررة له، وبالتالي تتزعزع ثقة الطفل بنفسه، ويستهل فى عدم الثقة بالآخرين، وقد يتطور ذلك إلى نظرة الطفل إلى الحياة بأنها لا معنى لهـا وناقصة القيمة، ومن ثم ينتابه إدراك أنه لا قيمة لجهده، ولا فائدة مـن أيـة صـفات إيجابية (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٤)

على سبيل المثال عندما يسقط طفل صغير على الأرض وتصطدم رأسه بـالأرض أو بجسم آخر، فإن المحيطين به يقومون (لتهدئته) بـضرب الأرض أو الجـسم الـذى اصطدم به... ويكون ذلك أول تلقين واضح للطفل لقيمة سلبية كبرى من قـيم حياتنـا، وهى أن "شيئاً آخر "هو دائما المسئول عن كل ما يحدث، وهناك عشرات بـل ومئـات الأمثلة لذلك، ولكنها تغرس فى الوجدان أن المسئول عما يحدث لنا "شئ آخر خارجنـا "وتكون تلك هى المادة الخام التى تصنع منها جوانب بالغة السلبية من جوانب تفكيرنـا (المكتسب وليس المحتوم) وأبرز هذه الجوانب عدم تقبل النقد، فكيف يقبل النقد من نشأ

على الاعتقاد بأن شيئاً آخراً هو المسئول دائماً عن الأخطاء والخسائر والمصائب، كذلك يتشكل مناخ ثقافى عام لا يكون التعود على انقد الذاتى أحد جوانبه.

إن الآباء الذين يركزون على أخطاء الطفل، أو الذين ينتقدون أعماله باستمرار، يسهمون فى إضعاف تقدير الطفل لذاته. ويحذر "أوربانسكى" رئيس رابطة روتشستر للمعلمين Rochester Teachers Association قائلاً "إن تقدير الذات هو نتيجة للنّجاح كما أنه سبب له" وهو يشير إلى رأى "شيليشتى" Schelechty رئيس "مركز القيادة فى الإصلاح المدرسي Center for Leadership in School Reform فى كنتاكى، الذى يؤمن بأن علينا أن نبتكر واجبات يستطيع التلاميذ أداءها بنجاح، دون أن يترتب على ذلك خفض مستوياتهم ونظرتهم لمعايير النجاح..

والنقد البناء Constructive Criticism هو وسيلة فاعلة عند استخدامه بطريقة مقتصدة ذكية، ويختلف عن النقد السلبي، فالنقد البناء له هدف رئيسى واحد وهو أن يقرر بطريقة إيجابية ما يجب عمله لتحسين الموقف أو السلوك المشكل، وأن العامل الحاسم فى النقد البناء يتمركز فى إظهار تقبلك لطفلك، وقد لا يدرك بعض الأبناء أن تقبلهم لطفلهم له تأثير إيجابي للغاية على الطفل، كما أنه يكون معززاً قوياً لسلوك الطفل المرغوب فيه، بالإضافة إلى أنه يشجعه على الاستمرار فى أداء السلوك الذى يستحسنه الوالدين.

وهنا يذكر يعقوب الشارونى (١٩٩٨: ٤٧) – كاتب مصري معاصر – أنه مما يساعد ظهور الموهبة مثلاً وتنميتها أن يوجد الطفل وسط أسرة تتسامح مع الأخطاء، وتشجع على الاختلاف، ولاتكثر من النقد، وتأخذ موقفاً تشجيعياً لأفكار أطفالها، بينما يقضى على الموهبة وجود الطفل وسط أسرة تسلطية تكثر من النقد، ولا تتسامح إزاء الأخطاء، وتنبذ من يخرج عن المألوف، وتسخر من الجديد، وتتسم بالصلابة وضيق الحركة المسموح بها وممارسة أنواع من الضبط والعدوان والإحباط، ويضيف أن الإسراف فى الانتقاد واللوم، وإظهار السلبيات خاصة عند بداية ظهور الأفكار الجديدة يؤدى عادة إلى خوف الطفل، وعندئذ يتراجع معيار تفكيره، وتنخفض بالتالي الأفكار المبدعة لديه.

١٠- **نعم ولا** يذكر "سيلجمان" أن الكلمة الرابعة التى نطقتها ابنته "كارلى" كانت "إيو" والتي تعنى أنا أريد أن أكل: أما الكلمات الثلاثة لها فكانت "مام " "دادى" "حسن"

ويعنى هذا أنه بإتمام "كارلى"العام الأول لها، لم تظهر كلمة "لا"أو "سيئ "أو "كخ" والتي عادة ماتظهر فى مفردات الطفل قبل كلمات الموافقة مثل "نعم" "حسن".

أحد الأسباب المفسرة لعدم ظهور كلمات الرفض عند "كارلى" فى سن صغيرة هو وعينا بأهمية التقليل من استخدام هذا النوع من الكلمات.

إن كلمة "لا" تعتبر من الكلمات الهادفة فى حياة أى طفل، حيث إنها تشير إلى وجود خطر يجب أن يبتعد عنه أو عادة سيئة يجب أن يمتنع عنها، ولكننى اكتشفت أن هذه الكلمة يساء استخدامها من جانب كثير من الأباء والأمهات، حيث يخلطون بين ما هو خطر حقيقى على الطفل، وبين أشياء لايرغبونها هم وليست خطيرة على حياة اطفالهم.

ويذكر أنه عندما أتذكر خبراتي الأولى مع ابنتي الكبرى عندما كانت طفلة صغيرة فى عامها الثانى، كنت أستخدم كلمة "لا" فى كثير من المواقف التى لا تحتاج إلى مثل هذه الكلمة، على سبيل المثال عندما تأتى"لارا" وتقترب من فنجان الشاى المثلج، الذى اشربه كنت على الفور أقول "لا" إن اقتراب "لارا" من فنجان الشاي المثلج لايمثل خطورة على حياتها ولكنه غير مرغوب فيه. كل مايجب عمله هو ابعاد فنجان الشاى عنها بحيث لايكون فى متناول يدها. والأن حينما أتعامل مع "كارلى" الصغيرة فأنا أتعامل معها بمزيد من الوعى المرتبط بالتقليل من استخدام كلمة "لا"كلما أمكن ذلك، أتذكر حينما تحاول "كارلى "أن تشد شعر صدري (حقيقي أنه شئ مؤلم) أو أن تؤذى السلحفاة التى فى بيتنا بدلا من أن ازجرها بكلمة "لا" كنت أقول "ربتى على السلحفاة " وافعلي ذلك بلطف ولين".

ولكن لماذا علينا أن نقلل من استخدام كلمة "لا" أتذكر فى كلمته الافتتاحية فى حفل التخرج من إحدى المدارس الكندية للبنات سأل "روبيرتسون" Robertson التلميذات "الآن وانتم تحتفلون بيوم تخرجكم من المدرسة ماهى الكلمة التى ستذكروها بدرجة أكبر هل هي "نعم أم "لا".

الآن وبعد عشرين عاماً من البحث العلمي أجد نفسى أمام هذا السؤال مرة أخرى، واعتقد ان كل منا يحمل بداخله كلمة "لا" أكثر من كلمة "نعم" أنا لا أدرى من أين أتت هذه الكلمة لقد تكونت لدينا تدريجياً عبر طفولتنا حيث سمعناها كثيراً من والدينا.

إذا نشأ طفل وهو يسمع كثيراً من كلمات الزجر والنهى عند كل تصرف يقوم به، سوف يكبر وهو غير قادر على اتخاذ زمام المبادأة، فى كل موقف يواجهه سوف يكون متردداً وقلقاً فى اتخاذ قراراته، إما إذا أحيط الطفل بكثير من عبارات التشجيع والإيجاب فسوف تنطبق عليه كلمات الأنشودة التى تقول: إن كلمة نعم هي عالم بأكمله...وفى هذا العالم يعيش كل الماهرين والمبدعين من الكواكب الأخرى".

وفى هذا الشأن فإنه على الوالدين أن يحسنا استعمال هاتين الكلمتين الهامتين لأن سوء استعمالهما قد يؤدى إلى عكس المطلوب.إن الأبناء لاسيما المراهقين منهم يعرفون كيف يضحكون بذكائهم على الأب المتشدد المتزمت أو الأم المفرطة فى التسامح.

إن هناك آباء شديدي التزمت عظيمي الرغبة في فرض سلطتهما على أطفالهما منذ الصغر.إن مثل هؤلاء الآباء والأمهات يخشون سلطتهم من أطفالهم ويتوهمون أنهم إذا تنازلوا عن شبر فإنهم سيفقدون ميلاً. وهم يتوهمون أنهم إذا لم يفرضوا سيطرتهم الآن فإنهم سيعجزون في المستقبل من فرض هذه السيطرة على صغارهم.إن المحافظة على سلوك الطفل بالكلمة أو الزجر خير من معاقبته بالضرب.

وهنالك آباء وأمهات متشددون يعشقون إظهار السلطة ولكنهم لا ينفذون تهديداتهم وهذا خطأ، فإن الصغير يعرف عندها أن والديه لا يعنيان كل كلمة يقولانها وقد تهدد الأم صغيرها قائلة : عندما يحضر والدك سأشكوك له وسيضربك.إذا كانت الأم متأكدة من ان صغيرها يستحق العقاب فعلاً فعليها أن تعاقبه على الفور، لأنه إذا تأخرت العقوبة فإن الخوف يتأصل فى نفس الطفل مما يحمله المستقبل له، فإذا عوقب بعد ساعتين أو ثلاث أو عشر ساعات فإنه ربما يكون قد نسي السبب الذى من أجله يعاقب. كذلك يخطئ الوالدان المتأرجحان العواطف اللذان يعاقبان الطفل الآن ويسترضيانه ويمطرانه بالقبل بعد دقيقة واحدة.

وفى هذا الشأن فإن أحد العيوب الواضحة للطفل الذى يفتقد التوجيه والإرشاد هو نمو شخصية لاتكترث بأى شئ، غير منضبطة السلوك، حيث لايوجد لديها أى قواعد تحكم تصرفاتها. وإن كلمة "لا" من الكلمات الموجودة فى مفرادتنا اللغوية، والتى نستخدمها لإبعاد الطفل عن أى مصدر للخطر (مياه ساخنة، سكاكين، سموم، عبور الشارع) كذلك نستخدمها لتحجيم بعض التصرفات غير المرغوبة (إلقاء الطعام على

الأرض، إتلاف المقاعد، إيذاء الآخرين، معاكسة الأخرين) أم إذا كان السلوك الصادر عن الطفل لايتفق مع رغبات الوالدين، فمن الممكن أن نقدم بديل آخر للطفل لكى يتخلى عن هذا السلوك.

فمثلاً من المواقف التى تقلق كثيراً من الآباء والأبناء مواقف شراء الحاجات واللعب التى تحمل كثير من الحاح الأبناء برغبتهم فى شراء أشياء كثيرة، فكثيراً ما تسمع من ابنك عبارة "أنا أريد شراء" "أنا عايز" فبدلا من أن تستجيب لمثل هذه العبارات بزجر الطفل ونهيه عن طلباته الكثيرة من الممكن أن تقدم بدائل أخرى.

ويذكر "سيلجمان" أنه حينما كان يذهب إلى محل لعب الأطفال لشراء لعبة صغيرة مثل فقاعات الهواء يتعلق أطفالنا بلعب كثيرة فى المحل ويودون شرائها، كانت إجابتنا فى مثل هذه المواقف أن نخبر طفلنا بأن عيد ميلاده سوف يأتي بعد شهرين، وحينما نذهب إلى المنزل سوف يضيف هذه اللعبة إلى قائمة اللعب الأخرى التى يريد شرائها فى عيد ميلاده.وهذا الإجراء كان مفيدا فى كير من الأحيان، هنا يتم تحويل رغبة ملحة عند الطفل إلى التفكير فيما سيكون فى المستقبل القريب.

**١١ـ الثناء والعقاب:** إنه من الأهمية بمكان وصف عبارة محورية وهى "الاهتمام والاستحسان بدون شروط" وتعنى أن نعير اهتمامنا وتشجيعنا للطفل بصرف النظر عما إذا كان سلوكه حسناً أو سيئاً، إن الاهتمام والاستحسان له معنى هام حيث يعطى الطفل جرعة هائلة من المشاعر الإيجابية التي تعطيه دفعة من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة على التمكن، أما الاهتمام والاستحسان غير المشروط، فإنه يعنى عدم ارتباط هذا الاستحسان بما يؤديه الطفل من افعال وتصرفات، أما التمكن والإتقان فإنه يرتبط ارتباطاً موجباً بل يكاد يكون معتمداً على ما يؤديه الطفل من أفعال.

إن التمييز بين ما يقوم الطفل من أفعال وسلوكيات، وبين ما يحصل عليه من تدعيم واستحسان شئ مفروغ منه.

إن العجز المتعلم لا يأتي من عدم مرور الطفل بأحداث سيئة وفشله فى كيفية مواجهتها، بل يأتي أيضا من مرور الطفل بأحداث سارة ولا يعرف كيف يستفيد منها حينما تمدح طفلك بصرف النظر عن السلوك الصادر منه، فإن هناك خطرين يحدقان هذا الموقف، الخطر الأول هو إن طفلك سوف يتعلم أن يكون سلبياً، حيث يعرف أنه سيحصل على الثناء والمديح بصرف النظر عن سلوكه وتصرفاته. ثانياً قد لايستحسن

طفلك بعد ذلك هذا المديح والثناء عندما يقوم بإنجاز حقيقي، حيث تعود الحصول عليه بدون سبب. إن الاهتمام والاستحسان الدائم غير المشروط يعنى ببساطة أن طفلك لن يستطيع أن يتعلم من أخطائه أو من نجاحاته.

إن إحاطة طفلك بالحب والعاطفة والدفء يجب أن يكون دائماً غير مشروط، فكلما اكثرت من هذه المشاعر كلما عاش الطفل فى جو صحي ملؤه الحب والدفء. كلما نما لديه أكثر وأكثر الشعور بالأمان والأمن، وكلما ازدادت مشاعر الطمأنينة عند الطفل أعطاه ذلك مزيد من النشاط وحب الاستكشاف والقدرة والتمكن.

والثناء شئ مختلف تماماً، والثناء يجب أن يكون مشروطا بتعلم الطفل سلوك مرغوب فيه أو إنجاز مهمة ما ولا يجب أن يقدم لمجرد إشعار الطفل بالسرور، كذلك يجب أن يكون الثناء بدرجات متفاوتة حسب ماتم إنجازه، ويجب ألا نغالي فى الثناء ونشعره بأنه حقق شيئاً خارقاً. احتفظ بهذا الثناء الشديد حينما ينجح فى عمل شئ لأول مرة مثل نطق اسم احد الأخوات أو إمساكه بالكرة عندما تلقيها له.

**لغة تقدير الذات عند الثناء والعقاب:**

الأداة الأكثر فعالية التى تمتلكها كأب لبناء تقدير جيد للذات هي اللغة التى تستخدمها في كل يوم، وعبر مئات التفاعلات بينك وبينهم. إن كلماتك ونغمة صوتك تشكل إحساسهم بذاتهم، تماماً كما تفعل أدوات النحات في الطين الصلصال اللين. ولهذا السبب من الضروري للغاية أن تتم صياغة التقييم الذي تمنحه – سواء كان مديحاً أو تقويماً – بلغة تدعم تقدير الذات.

والتقييم الذي يعزز ويدعم تقدير الذات يحتوي علي ثلاثة مكونات :

١) وصف للسلوك: إن لغة تقدير الذات هي لغة وصفية. إنك تصف السلوك بدون الحكم علي الطفل كشخص. بهذه الطريقة تميز بين قيمة الطفل وسلوكه وهذا اختلاف مهم. إن ولدك ليس طفلاً طيباً لأنه يشرك الآخرين في لعبه. كما أنه ليس سيئاً لأنه يضرب إخوته. إنه جيد لأنه موجود، لأنك تحبه وترعاه، لأنه مميز بالنسبة لك. أحياناً يكون قادراً علي عمل شيء (المساعدة أو التعاون مع الآخرين أو الإنجاز) إن وصف السلوك (ماتراه وما تسمعه وما يحدث) يمنح الأطفال تقييماً صحيحاً ودقيقاً بشأن

كيفية تصرفهم وكيفية تأثير أفعالهم علي الأخرين. ولكن بعدم وصف الأطفال بأنهم سيئون أو طيبون، فإنك تفصل تلك التقييمات لسلوكهم عن قيمتهم وأهميتهم الأساسية.

٢) رد فعلك تجاه السلوك :إن لغة تقدير الذات هي لغة تخبر شيئاً عن نفسك. إنك تخبر عن تقديرك، وإعجابك، وإستمتاعك، وسرورك، أو عن أستيائك، أو انزعاجك، أو غضبك. إنك تنقل أسباب رغبتك في تحقيق شيء ما. أو رد فعلك تجاه موقف ما. من الأسهل علي الأطفال أن يحققوا التوقعات ويتجنبوا الصراع عندما يعرفون لماذا يتصرف الناس من حولهم بالطريقة التي يتصرفون بها.

٣) الاعتراف بمشاعر الطفل وقبولها: لغة تقدير الذات تعتمد تجربة الطفل وتقر بها. إن جهود ابنتك تحظي بالتقدير، سواء كانت ناجحة أم لا. إنك تعترف بمشكلتها ودوافعها.وبارتكابها، وحرصها.وتشعر هي بأنك تراها وتفهمها حتي عندما تقوم بتقويمها. وفي الجزأين التاليين، تم تطبيق تلك المكونات الثلاث أثناء عملية الثناء علي طفلك وتقويمه..

**أولاً : الثناء على الطفل:**

يعد الثناء أداه قوية فالثناء علي طفلك واحد من اهم الأشياء التي يمكنك القيام بها كأب/كأم أو كليكما، والثناء مصدر من مصادر التغذية للطفل، إذ انه يساعد طفلك علي النمو النفسي والعاطفي، مثلما يساعده الطعام علي النمو البدني.

فاستحسانك هو ما يشكل السلوك. إرضاؤك هو ما يحفز أطفالك علي تعلم كل شيء بداية من اللغة وحتي آداب الطعام. عندما تثني علي أطفالك تصلهم رسالة مفادها أنهم جيدون، وأن ما يفعلونه يلقي القبول والتقدير. ولكن استخدام لغة تقدير الذات في مدح الأطفال يفعل ما هو أكثر بكثير من مجرد توصيل الاستحسان. إنه يمنح أطفالك شيئاً يأخذونه معهم وينمون به. يتعلم أطفالك التعرف علي ما هو مميز، وعلي ما فعلوه ويمكنهم أن يفخروا به. يمكنهم أن يتعلموا الثناء علي أنفسهم وإدراك وتقدير جهودهم ومواهبهم الخاصة.

إن أسهل طريقة للثناء علي شخص ما هي إن تقول أشياء مثل: "رائع"، أو "عظيم" أو "استمر في هذا العمل الجيد" وهذا ما نطلق عليه الثناء العام ، والذي يعد وسيلة سريعة وسهلة للتركيز علي الأشياء الايجابية التي يقوم بها أطفالك فهذه الكلمات تظهر عطفك واستحسانك وتعمل علي تشجيع أطفالك علي الأداء الجيد وهي لا تستغرق

سوي القليل جدا" من الوقت والجهد ولكن فوائدها عظيمة للغاية. لكن بإمكانك إن تجعل الثناء في شكل أفضل فمن خلال إضافة خطوتين.يمكنك زيادة عدد الأشياء الجيدة التي يقوم بها أطفالك ولعل هذا السبب وراء الفرق الذي وضعناه بين الثناء العام وبين ما تطلق عليه "الثناء الفعال "

تأمل حالة "جوي" يعرض علي والد بفخر لوحة رسمها في المدرسة. يسرف الوالد في التعبير عن إعجابه "يالها من لوحة رائعة. كم تعجبني إنك مدهش" ولكن "جوي" لا يعرف أبداً ما الذي أعجب والده في اللوحة. ونتيجة لذلك لا يستطيع "جوي" لاحقاً أن يتذكر ويتحدث إلي نفسه عما كان رائعاً في إنجازه. وباستخدام لغة تقدير الذات، كان من الممكن أن يقول والد "جوي" شيئاً كهذا " هذا رائع. أري منزلاً وطفلاً وسط أزهار متألقة (وصف) وتعجبني الألوان التي أخترتها وتلك السحب الشبيهة بالدوامة، وأري دقتك في رسم جيوب قميص الطفل (رد فعل) لابد إنك بذلت جهداً شاقاً فيها (تقدير).دعنا نرها لوالدتك"

**متى تستخدم الثناء**

من المفيد أن نركز علي الجوانب العامة التالية حين نبحث عن فرص للثناء علي أطفالنا.

١- الأشياء التي يفعلها أبناؤك علي نحو جيد في الأحوال العادية (والتي قد تنقد تنظر إليها باعتبارها امراً" مسلما وبه )

٢- التحسن الذي يطرأ علي سلوكهم

٣- المحاولات الايجابية لتعلم مهارات جديدة

علي سبيل المثال:قد يكون أطفالك مواظبين علي الاستيقاظ في الموعد المضبوط أو ينظفون حجراتهم أو يطفئون الأنوار في غرفهم. قم بالثناء عليهم للأشياء التي يقومون بها علي نحو جيد في العادة إذا لم تكن قد عبرت لهم عن تقديرك لذلك مؤخرا".ففي الغالب سوف يستمرون في عمل هذه الأشياء حيث انك أظهرت لهم الاهتمام الكافي.

تأكد من ان بمقدورك ملاحظة إي تحسن وتطور يحققه أطفالك مهما كان صغيراً. فلا أحد يتعلم القيام بشئ علي نحو جيد من مرة واحدة. فحسين كان طفلك يتعلم المشي، ربما كنت تثني عليه عند كل تحسن يطرأ عليه، من المرة الأولي التي يقف فيها

بمفرده إلي أول خطوة صعبة يخطوها وصولا إلي أول سلسلة خطوات مجمعة يخطوها لقد كنت تمّدح أي تحسن وتطور سلوكه. بالمثل حين يتعلم أطفالك مهارات جديدة فقد يصبحون أكثر تمسكا بالأمر إذا أثنيت عليهم لمحاولاتهم الايجابية في تعلم المهارة الجديدة. كما إن حماسك وانتباهك لمحاولات أطفالك للنجاح يمكن أن تكون لهما تأثير ضخما علي الكثير من جوانب حّياتهم. بغض النظر عن السن – مثل قبول النقد بلا جدال والاعتراف بالخطأ وتقديم المساعدة للآخرين والتحدث مع الضيوف وإقامة صداقات وهكذا لذا انتهز كل فرصة للتعرف علي محاولاتهم الايجابية لتعلم مهارة جديدة وامتدح فيهم حقيقة إقدامهم عي المحاولة.

**ركز علي الايجابيات:**

ليعد الثناء مفهوما جديدا فكلنا نعرفه جيدا" لكن الكثير منا لايستخدمه كثيراً كما يحب ولماذا ؟ لعل من احد أسباب ذلك إننا قد تدربنا علي رؤية السلبيات فقط فمن.فمن السهل علينا أن نري أخطاء الآخرين.هناك بعض الشركات تتبني فلسفة يطلقون عليها اسم "قاعدة ١١:٣" فمثلاً إذا ذهبت إلي أحد المطاعم وتناولت وجبة لذيذة فانك في الغالب ستجبر ثلاثة أشخاص آخرين عن هذا المطعم علي الجانب الآخر إذا تناولت وجبة سيئة فانك في الغالب ستخبر أحد عشر شخصا أخر بهذا الأمر! فكر في ذلك أليس هذا تركيزا" علي السلبيات؟ عادة ما يركز آباء علي السلبيات أيضا فمن السهل عليهم إن يروا أخطاء وعيوب أطفالهم. فقد قال لنا احد الآباء الذين تعاملنا معهم: "حينما كنت في طور النضوج والنمو ,كان الوقت الوحيد الذي اعرف فيه إنني فعلت شيئا صحيحا" هو حينما لم أكن اسمع أي شئ من والداي ولكنني كنت دائما اسمع منهم الكثير حينما ارتكب خطئا "!"

إن التركيز علي السلبيات أمر سهل والأمر يتطلب بعض الجهد لإعادة التركيز حتى نري الأشياء الجيدة التي يقوم بها أبناؤنا فقد اكتشفنا إن هناك شيئا" واحدا" يجدي مرات ومرات وهو الثناء– فالثناء يضع المعجزات فحين تستخدم المديح والثناء دائما ,سوف تلاحظ تحسنا كبيرا" بمرور الوقت. وحين تركز علي اكبر قدر ممكن من الايجابيات, وسوف يشعر أبناؤك بشعور أفضل تجاه أنفسهم. فالانتباه الايجابي الذي يسير جنبا إلي جنب مع المديح والثناء أيضا يجعلهم يشعرون باهتمام والحب من جانبك.

**خطوات الثناء الفعال**

إن استخدام "الثناء الفعال" باستمرار سوف يؤدي إلـى مزيـد مـن الـسلوكيات الايجابية من جانب أطفالك. وينتج عنه أطفالا يحبون أنفسهم ويشبون علـى الـشعور بالأمن النفسي. لنلق نظرة علي خطوات "الثناء الفعال " ونستكشف أهمية كل خطوة.

١) اظهر استحسانك

٢) قم بوصف الايجابيات

٣) وضح سبب الثناء

**اظهر استحسانك:**

يحب الأطفال سماع أشياء سارة تقال عنهم (ومن منا لا يحب ذلـك؟) وسـوف يبذلون أقصي جهدهم للحصول علي مزيد من الثناء في المستقبل.فحين تجمع بين إشارة من إشارات استحسانك، وبين ثناء معين يصبح ثناءك أكثر فائـدة وهنـاك كثيـر مـن الكلمات التي تظهر استحسانك لسلوك طفلك نرجو منك أن تظهر قليل من الحماس عنـد استخدامك لتلك الكلمات مع أطفالك.

روعة!..جميل!..أنك تسير نحو الهدف تمامـا".. إنـني أحبـك!..إنـا منبهـر منك!..ممتاز جدا"!.. مدهش!..هذا عظيم!...رائع!..مذهل!..ممتاز!..(ألا تجعلـك هـذه الكلمات تشعر بشعور أفضل؟)

كـذلك هنـاك كثيـر مـن الأفعـال التـي تنقـل لهـم استحـسانك مثـل: معانقتهم....تقبيلهم...رفعهم إلي أعلي... الغمز بـالعين أو الابتـسام لهـم.. الإشـارة بالإبهام دليل علي الاستحسان أو الإشارة بعلامة الموافقـة أو الاستحـسان....مـسح الرأس.. رفع الأذرع وضرب الأيدي بعضهما ببعض...الإيماء بالرأس...التـصفيق. إن أظهار استحسانك يجعل الأطفال يعرفون أنك منبهر بما يفعلونه وفـي المقابـل.سـوف يكونون أكثر رضا"عن أنفسهم.

**قم بوصف الايجابيات :**

بعد إن تقوم بالثناء على سلوك طفلك بأحدي العبارات السابقة صف الـسلوكيات التي أعجبتك وتأكد من أن أطفالك يستوعبون ما فعلوه حتى يكون بإمكانهم تكرار نفس السلوك في المستقبل أعطهم رسائل واضحة امتدح ما رأيت أو سمعت أطفالك يفعلونـه علي نحو جيد علي سبيل المثال " شكراً يا "سو" علي تنظيفك الأطباق ومـساعدتي فـي

التخلص من فضلات الطعام" أو "أنا سعيد لأنك غسلت يديك بعد ذهابك إلي الحمام" تذكر أن تستخدم كلمات يستطيع أطفالك استيعابك وكن موجزا" وتحدث في صميم الموضوع فلا عليك سوي أن تعرف طفلك ما قام بأدائه علي نحو جيد.

**وضح سبب الثناء:**

يستفيد الأطفال من معرفة السبب وراء جدوى أي سلوك سواء بالنسبة لهم أو للآخرين.فاستيعاب العلاقة بين سلوكهم وبين ما يحدث لهم أمر مفيد لهم.

علي سبيل المثال: إذا تطوع ابنك المراهق لتنظيف حجرة المعيشة قبل وصول الضيوف (ثم قام بذلك بالفعل) اشرح له سبب جدوى هذا السلوك. علي سبيل المثال قل: إن تنظيفك للحجرة وفر علينا الكثير من الوقت حقا" فلآن لدينا وقت لتجهيز كل شئ قبل وصول الضيوف"

ويمكنك أن تقدم لابنك المراهق الكثير من الأسباب الأخرى لأهمية المساعدة والتعاون: "أن مساعدة الآخرين إضافة حقيقة فإذا فعلت ذلك إلي جانب عملك الأساسي فمن المحتمل إن يمنحك رئيسك ترقية أو زيادة في الراتب"

أو يمكنك ان تقول: "بما أنك قدمت يد المساعدة سوف استقطع وقتا" لاصطحبك الي منزل صديقك حين ترغب في الذهاب اليه فلا أعتقد انه كيف كان سيتوفر لدي وقت لو لم تقم بمساعدتي"

ان ذكر سبب الثناء لطفلك يوثق العلاقة بين سلوكه وبين العواقب او النتائج فالأسباب تصبح ذات قيمة خاصة حين تستطيع اظهار الفوائد التي قد يجنيها طفلك من وراء سلوكه سواء في الوقت الحالي أو مستقبلاً ولابد ان تكون الأسباب موجزة وقابلة للتصديق وملائمة لسن ابنائك ومرتبطة بهم.

واليك بعض وصف سبب سلوك الأبناء ترتبط ارتباطا" وثيقا" بهم يقدمها الآباء:

- من المهم أن تتقبل النقد من معلمك حتي يعرف أنك تتحمل مسئولية الأخطاء التي ترتكبها في واجبك المدرسي فبذلك سوف يكون أكثر استعدادا لمساعدتك في التغلب علي مشكلاتك في المستقبل.
- حين تعود إلي المنزل في موعدك سوف تزداد ثقتي بك وقد أسمح لك بالخروج أكثر فيما بعد.

- إن وضع ثيابك النظيفة في أماكنها يعني أنك سوف تستطيع العثور عليها حين ترغب في ارتدائها في المرة القادمة.
- حين تقضي مزيدا من وقتك في القراءة فمن المحتمل ان تتعلم المزيد ويتحسن اداؤك في المدرسة عما اذا جلست لمشاهدة التلفاز طوال فترة المساء.
- إن قيادة السيارة دون الاستماع للتسجيل يعني أنه سيكون بمقدورك سماع الاصوات المهمة – مثل اصوات سيارات الشرطة وسيارات الإسعاف.
- إذا قمت بعمل واجبك المدرسي بعد العودة من المدرسة مباشرة سوف يكون لديك وقت أكثر للعب بالخارج حين أعود للمنزل.
- إن مشاركة لعبك مع الآخرين شئ مفيد لأن ذلك قد يجعلهم يشاركونك لعبهم في الغالب.

**مكافأة اختيارية:**

قد ترغب بين الحين والاخر في اضافة خطوه رابعة الي خطوات "الثناء الفعال" وهى عبارة عن مكافأة فحين تسعد سعادة خاصة بسلوك معين من طفلك أو يكون طفلك قد حقق تحسناً كبيراً" في أحد مجالات حياته يمكنك مكافأته بمنحه امتياز خاص.. والمكافأت يمكن أن تكون كبيرة أو صغيرة حسبما تقرر أنت ما دام حجم المكافأة يتناسب مع السلوك الذي تود تشجيعه

**أمثلة للثناء الفعال:**

لنلق نظرة علي مثال موجز "للثناء الفعال" اتصل ولدك المراهق لتوه ليخبرك المكان الذي يتواجد فيه

⇐ اظهر استحسانك "اشكرك علي اتصالك بي"

⇐ صف الايجابيات "انني حقا" سعيد بأنك أخبرتني بمكانك وسبب تأخيرك "

⇐ وضح السبب: "إن اتصالك بي يظهر لي ان لديك قدرا "كبيرا" من الأحسان ومراعاة شعور الآخرين كما يظهر لي قدرتي علي الثقة بك"

في هذا السيناريو المختصر عرف إبنك تحديدا الصواب فيما فعله وسبب أهميته وبذلك قد زدت من احتمال أن يتصل بك في المرة القادمة حين يكون بالخارج.

لنلق نظرة الآن علي المزيد من أمثلة" للثناء الفعال.

⇐ أظهر استحسانك "يا له من عمل رائع يا "ريكي"!"

⇐ صف الايجابيات "لقد انتهيت من واجبك المدرسي قبل مشاهدة التلفاز"

⇐ وضح السبب "هكذا لن تضطر للسهر حتي تنتهي منه".

⇐ قدم مكافأة اختيارية "هل تود تناول بعض الفيشار بينما تشاهد الفيلم؟".

⇐ أظهر استحسانك "ياله من عمل جيد يا "عيوده".

⇐ صف الايجابيات "لقد اتصل بي الأفراد الذين قمت برعاية أطفالهم وقالوا إنهم سعدوا كثيرا" بالطريقة التي كنت تلعبين بها مع الأطفال وبقيامك بوضعهم في فراشهم في الموعد المحدد".

⇐ وضح السبب "لقد أخبروني انه نظراً لما أبديته من إحسان كبير بالمسئولية فإنهم يريدون منك رعاية أطفالهم ليلة السبت القادم أيضا" .

**عبر عن مشاعرك عندما تقدم الثناء:** إذا عبرت عن شئ خاص بك لأطفالك فإنهم سيبدءون في معرفة ماهو مهم بالنسبة لك، سيعرفون المزيد عن طباعك واحتياجاتك، وسيعرفون كيف يرضونك، أو يتجنبونك عندما تكون غاضباً. على سبيل المثال تقدر قيام ابنك بترتيب فراشه في الصباح، فيعرف أنك تحب الغرفة النظيفة المرتبة. تسعد عندما تشغل ابنتك نفسها بشئ ما، بينما تتحدث في التليفون، فتعرف أنك تكره أن يقاطعك أحد، التعبير عن ردود أفعالك من هذا القبيل لطفلك يجعلك بالنسبة له مفهوماً، بدلاً من أن تكون مجرد مستبد من وجهة نظره. بذلك تكف عن أن تكون شخصاً لايمكن التنبؤ بأحواله متقلب المزاج بدون سبب.

"عايدة" في انتظار عودة ابنها "صلاح" البالغ من العمر أربعة عشر عاماً من المدرسة إنها تحتاجه لرعاية أخوته الصغار حتى يمكنها الذهاب إلى طبيب الأسنان في الموعد المحدد. وعندما قرب "صلاح" من الباب قالت "عايدة" بحدة "تسرني عودتك في الموعد كنت متأكدة أنك ستأتي نسى على الذهاب الآن، إلى اللقاء" رأى "صلاح" أن والدته عصبية وهو يتساءل لماذا؟ إنه لم ينس وعاد إلى المنزل في الموعد المناسب فما الذى يزعجها الآن؟ " شكراً على العودة في الوقت المناسب (وصف) كنت أخشى بشدة أن تنسى الأمر (رد فعل) أعرف أنك كنت ترغب في الخروج مع أصدقائك بعد المدرسة (تقدير). إننى أقدر لك ما فعلته اليوم بالذات لأن لدى موعداً عند طبيب الأسنان ودائماً ما أكون عصبية للغاية بسبب ذلك (رد فعل).

هذا الشكل من الثناء يتيح "لصلاح" أن يعرف شيئاً ما عن والدته وعن نفسه، كانت والدته عصبية ومنفعلة هذا الصباح بسبب موعدها مع طبيب الأسنان ونجاحه في

تذكر العودة إلى المنزل والتضحية بترك أصدقائه لاقت التقدير والاستحسان. يرى أيضاً نفسه كشخص يعتمد عليه يظهر عند الحاجة إليه.

**كن كريماً فى ثناءك:** ابحث عن أكبر عدد ممكن من الفرص للثناء على أطفالك بصدق. الثناء يساعد الأطفال على أن يروا أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية، ليس فقط لما هم عليه وإنما تعتقد أنهم قادرون عليه أيضاً إنهم بذلك يحصلون على الدعم لأفضل ما فى أنفسهم والإقرار به.

يذكر لنا بعض الآباء أنهم يقومون بالثناء على أبنائهم ولكن يبدو أن الثناء لا يؤدي الي أي اختلاف في سلوكهم أحيانا نجد أن مثل هؤلاء الآباء لا يمدحون سوي الانجازات البارزة أو الأحداث بالغة الأهمية ويضيعون كثير من الفرص للتركيز علي الايجابيات، حينئذ نطلب منهم البحث عن التطورات الصغيرة والثناء عليها أيضا يلاحظون كثير من التغييرات الايجابية في سلوك أبنائهم كما يشعر الآباء بانسجام أفضل مع أبنائهم، وهذا ليس من قبيل الصدفة فالثناء يؤتي ثماره.

**المغالاة فى الثناء تجعل الأطفال لايشعرون بالارتياح:** ابنتك تعرف أنها ليست أذكى طفلة فى الفصل "عبقرية حقيقية" ربما كانت قادرة على الأداء بشكل جيد فى اختبار الرياضيات اليوم، ولكن إفراطك فى مدحها يجعلها تشعر بأنك تضغط عليها لكى تكون متألقة كل يوم. وعندما تحصل أخيراً على درجة ضعيفة أو متوسطة فى اختبار ما فهل سيجعلها غبية بحق؟

يذكر بعض الآباء أنهم يقاومون أطفالهم على شئ جديد لأنه بمجرد أن يلفتوا الانتباه إلى مافعله الطفل بشكل جيد، فإنه يفعل العكس. هذه الظاهرة تعود إلى المغالاة فى الثناء. إن التوتر الذى تسببه المغالاة فى الثناء يكون أكبر من أن يحتمل. ستستريح ابنتك أكثر بأن تكون "نفسها" وليس بأن تكون "افضل فتاة صغيرة فى العالم"

ومن ناحية أخرى قد يتحول الثناء إلى عادة مكتسبة تتردد على الألسنة، فعندما يتلقى الطفل الكثير من الثناء، ينمو بداخله اعتماد على الاستحسان الخارجى، والطفل فى هذه الحالة يكون أشبه بالإطار الذى يسرب الهواء ببطء، فمن حين لآخر لابد أن يتم نفخه بالهواء وإلا فسيصبح فارغاً وعديم القيمة.

فى بعض الأحيان يثنى الآباء على الأطفال بسبب أشياء لاتستحق الثناء مثل استخدام دورة المياة بالطريقة الصحيحة، لكننا لسنا بحاجة – ولايجب علينا– أن نثنى

على الأطفال لأنهم ببساطة ينمون وينضجون. فتعليق بسيط على مثل تلك الأمور كاف حقاً. فعلى أية حال فإن النضج هو مكافأة فى حد ذاته، إن الأب الذى يمتدح الطفل على أمر كان مجرد النجاح فى القيام به يشبع غروره إنما يسلب طفله النشوة التى كانت ستغمره من جراء شعوره بالنضج.

وقد يعطى الثناء أيضاً عكس النتائج المرجوة، خاصة فى حالة الطفل الذى لايتمتع بثقة فى نفسه، فسيصبح الثناء فى حالة هذا الطفل جزءاً لايتجزأ من إدراكه لذاته. وإذا شعر الطفل أن الثناء الذى يتلقاه لايتماشى والصورة التى يرى بها نفسه يتولد بداخله إحساس بالقلق (يسميه أطباء وعلماء النفس التنافر المعرفى) والذى يحاول الطفل بعد ذلك التخفيف من وطأته عن طريق إساءة السلوك.

بمعنى آخر يجب الحذر عند الثناء على الطفل، فيجب أن تستخدم ذلك الأسلوب بتحفظ وفطنة. وفوق كل شئ يجب أن تتعامل مع الثناء مثلما تتعامل مع العقاب، فأنت تثنى على الفعل نفسه وليس على الطفل.

**تجنب الثناء الملتوى.** الثناء الملتوى يخلط الثناء بالإهانة. إنه يمنح الأطفال الثناء على ماقاموا به بشكل جيد، ولكنه فى نفس الوقت يذكرهم بإخفاقات سابقة لاعجب أنه لايجعلهم يشعرون بالارتياح عندما يتلقونه.

ثناء ملتوٍ : "شعرك يبدو أفضل بالتأكيد مما كان عليه هذا الصباح"
ثناء حقيقى : "تعجبنى الطريقة التى مشطت بها شعرك"
ثناء ملتوٍ : "هذا عمل طيب للغاية بالنظر إلى تأخرك حتى اللحظة الأخيرة"
ثناء حقيقى : "لقد أنجزت عملاً طيباً وبسرعة كبيرة جداً"
ثناء ملتوٍ : "لقد انتهيت فى اللحظة الأخيرة"
ثناء حقيقى : "يسعدنى أنك انتهيت من الأمر"
ثناء ملتوٍ : "لقد فعلتها. لقد أدهشتنى يافتى"
ثناء حقيقى : "تهانئى. كنت أعلم أنك قادر على ذلك عمل رائع!"

**ثانياً: تقويم طفلك:**

ليس الاستخدام الدقيق للغة أكثر أهمية فى أى موقف منه فى موقف تقويم السلوك المزعج للطفل. الأطفال الذين تتم مخاطبتهم ببذاءة يميلون إلى إهانة الآخرين شفهياً. بمن فى هؤلاء آباؤهم، والأطفال الذين يتلقون تقويمات لسلوكهم دون أسباب يكونون أقل منطقية. والأطفال الذين لايتم التعرف على جهودهم يستاءون من "إساءة

فهم الآخرين لهم" والأطفال الذين لايحصلون على عبارات واضحة بشأن ماهو متوقع منهم يشعرون بالإحباط واليأس تجاه القيام بأى شئ بالشكل الصحيح. من الصعوبة بمكان على الطفل أن ينمى إحساساً بقيمته عندما يثير سلوكه غضب وانزعاج الآخرين.

الأباء هم معلمون لأطفالهم كما أنهم مرايا لهم. يجب عليهم أن يعلموا أطفالهم السيطرة على دوافعهم ونزواتهم وتحمل المسئولية ومقاومة الضغوط والاهتمام بالآخرين ومراعاة مشاعرهم. تلك العملية التعليمية تعتمد على قدرتك على استخدام لغة تقدير الذات فى جميع التقييمات التى تمنحها. إذا كانت عمليات التقييم تحدث فى شكل رفض أو إهانة، فإن طفلك يكون منفتحاً على تلقى معلومات جديدة، ولن تكون لديه آية رغبة فى ممارسة السلوك بشكل صحيح. ورغم أن طفلك قد "يطيعك" إلا أنه سيشعر بالاستياء، والإحباط والرفض والغضب.

القيام بعملية التقويم باستخدام لغة تقدير الذات يسمح لأطفالك أن يفهموا مغزى التقويم ويغيروا سلوكياتهم دون الاضطرار إلى أن يشعروا بأنهم أشخاص بغيضون أو كريهون. واللغة المستخدمة فى تقويم الأطفال تشبه إلى حد كبير لغة الثناء عليهم وهى تشتمل على الخطوات الأربع التالية:

١- وصف للسلوك (بلغة لاتنطوى على أحكام أو إدانات) لم يتم ترتيب هذه الغرفة بعد " "ظلت الأطباق فى المغسلة حتى هذا الصباح" " التقرير المدرسى يشير إلى أنك تغيبت عن حصص اللغة الإنجليزية تسع مرات هذا الشهر"

٢- سبب لتغيير السلوك. اجعله سبباً بسيطاً ومباشراً. "إننى متعب الأن" "أشعر بالقلق عندما تتأخر" "إنها تنتظرنا فى الموعد المحدد"

٣- اعتراف بمشاعر الطفل (أو جهوده أو مأزقه أو دوافعه) "أرى كم أنت غاضب" "ربما بدا لك أن هذا هو الخيار الوحيد المتاح أمامك" "لابد وأنك شعرت بضغط شديد من جانبهم"

٤- عبارات واضحة بما هو متوقع "أريد منك أن تأتى لمساعدتى الأن" "لاتأخذ أى شئ من حجرة أختك دون أن تستأذنها" "أنتظر منك أن تعود إلى المنزل فى الموعد المحدد".

الأمثلة التالية تناقض أسلوب التقييم الهجومى باستخدام لغة تقدير الذات كل واحد من ردود الفعل الغاضبة تتبعه أمثلة على كيفية قيامك بتغيير العبارة بحيث يمكنك توصيل فكرتك بوضوح واحترام، وبدون إهانة أو غضب أو رفض.

- التواصل الهجومى: يالها من فوضى! إنك تعيش كالحيوان (ألقاب سلبية)
- لغة تقدير الذات: أرى ملابس وكتباً، واسطوانات متناثرة فى جميع أرجاء الغرفة (وصف السلوك) عندما يتم ترتيب وتنظيف حجرتك ستكون لديك مساحة أكبر تلعب فيها (سبب لتغيير السلوك) إنك على الأرجح لاتعرف من أين تبدأ (اعتراف بالمشاعر) أريدك أن تضع الملابس فى السلة، والكتب فوق المكتب والاسطوانات فى الحافظة الخاصة بها خلال نصف ساعة من الآن (عبارة توقع)
- التواصل الهجومى: كف عن إزعاجى! ألا يمكنك أن تلعب بمفردك أبداً؟ (رفض)
- لغة تقدير الذات: لقد كنت تتبعنى فى أرجاء المنزل (وصف السلوك) هناك مكالمة تيفونية مهمة للغاية يجب على إجراؤها (سبب لتغيير السلوك) أعلم أننى وعدتك أن نذهب لشراء الأدوات المدرسية اليوم بعد العمل مباشرة (اعتراف بالمشاعر) أريدك أن تلعب بهدوء بينما اتحدث فى التليفون. وبعدها نستطيع الذهاب للتسوق (عبارة توقع)
- التواصل الهجومى: كف عن هذا أيها الوحش الصغير! (لقب سلبى)
- لغة تقدير الذات: إنك تضرب سوزى (وصف السلوك). إن هذا يؤلمها (سبب لتغيير السلوك) أرى أنك تغضب عندما تأخذ هى لعبك (اعتراف بالمشاعر) ليس مسموحاً بالضرب هنا (عبارة توقع)
- التواصل الهجومى: ألا يمكنك أن تهدأ؟ إذا واصلت القيام بهذا، فسوف نتعرض لحادث تصادم (تهديد)
- لغة تقدير الذات : هناك كثير من الضوضاء فى السيارة (وصف السلوك) لا أستطيع القيادة بأمان مع كل هذا التشتيت (سبب لتغيير السلوك) أعلم أنه من الصعب أن تجلس ساكناً كل تلك الفترة الطويلة (اعتراف بالمشاعر) أتوقع منك ان تربط حزام مقعدك وتتحدث بهدوء إلى أن نتوقف فى الاستراحة التالية لتناول الغذاء (عبارة توقع)

عن طريق اتباع الخطوات الأربع عند القيام بعمليات التقويم، كثيراً ما ستتجنب الصراعات والمقاومة، وسوف تعرض لأطفالك أسلوب تواصل واضحاً. وفيما بعد عندما يكبر أطفالك ستكون الأصوات الأبوية الداخلية لديهم أكثر دعماً، وعندما تسمع أطفالك

يستخدمون لغة تقدير الذات مع الآخرين ستعلم أنهم تعلموا مهارة مفيدة وقيمة في الحياة.

**أساليب لغوية يجب تجنبها عند تقويم سلوك طفلك:**

١- الإفراط في التعميم: دائماً ماتقوم بالأمر بشكل خاطئ" " إنك لاتفكر أبداً قبل أن تتصرف" "كل ما تهتم به هو أصدقاؤك" التعميمات السلبية المطلقة غير صحيحة لأنها تؤكد على السلوك السلبي، وتتجاهل الإيجابي. وفي النهاية سوف يؤمن الطفل بالتعميم السلبي ويشعر أنه لا أمل منه في القيام بالأمور بالشكل الصحيح مطلقاً.

٢- المعاملة الصامتة: إذا كنت شديد الغضب أو الاضطراب فقد يكون من المفيد أن تؤجل التفاعل، لكن كن متأكداً من تحديد وقت للتحدث في المشكلة مع طفلك. "إنني غاضب للغاية الآن" وأحتاج إلى أن أكون بمفردي لفترة. سوف نتحدث عندما أعود" رفض التحدث أو حتى النظر للطفل بسبب سوء سلوكه يجعله يشعر أنه مرفوض شخصياً، مع عدم وجود وسيلة لإصلاح الأمر أو التصرف بشكل أفضل.

٣- التهديدات الغامضة أو العنيفة "انتظر حتى نرجع إلى المنزل" "حاول أن تفعل هذا مرة أخرى وسوف ترى ماسيحدث" "إذا رأيتك تفعل هذا مرة آخرى فسوف أكسر عنقك" "سأضربك ضرباً مبرحاً لن تستطيع معه أن تجلس لمدة أسبوع" هذه الأنواع من التهديدات تمنح الأطفال شعوراً بالفزع. الأطفال الصغار يأخذون الأمور حرفياً، وفي خيالهم ربما يبدو التصرف العنيف (رقبة مكسورة، أو ألم شديد في المؤخرة لايستطيعون الجلوس بسببه) مفزعاً للغاية. لابد أنهم في غاية السوء ليستحقوا مثل هذا العقاب. الأطفال الأكبر سناً يدركون أنك لاتعني هذا حقاً، ويتجاهلونك، وفي كلتا الطريقتين لايتعلم الأطفال شيئاً سوى أنك غاضب وأنهم سيئون.

**التمارين الثلاثة التالية سوف تساعدك على تعلم عادات تواصل جديدة لبناء تقدير الذات:**

١- أنصت إلى التفاعلات بين الآباء والأبناء أينما وجدتها، سواء في ساحة اللعب أو في السوبر ماركت أو أثناء زيارتك الأصدقاء، أو الأقارب، أنصت ليس إلى الكلمات فحسب ولكن إلى نغمة الصوت أيضاً، هل تسمع وصفاً أم حكماً؟ هل الوالد يقر بالمشاعر أم يقلل من شأن الطفل؟ هل يبدو الوالد عاقلاً أم متعسفاً؟ هل تسمع عبارة توقع واضحة؟ حدد ما إذا كان التفاعل من المحتمل أن يدعم تقدير الذات لدى الطفل أم يعرضه للخطر.

دون ثلاثة من هذه التفاعلات التى راقبتها، وبعد ذلك أعد كتابة المشهد ذهنيا مستخدماً الخطوات الأربع لعملية التقويم التى تقوم على أساس لغة تقدير الذات (تمرن مستخدماً جميع الخطوات، حتى إذا كانت النتيجة تبدو متكلفة إلى حد ما)

٢- انتبه بنفس الطريقة إلى تفاعلاتك مع أطفالك. عندما تستخدم بنجاح جميع خطوات عملية منح التقويم، لاحظ الفارق فى استجابتهم. هل تضاءل الصراع وتضاءلت المجادلات وقلت المقاومة؟ لاحظ الفارق فى شعورك عندما تعترف بمشاعرهم، هل أنت أقل غضباً؟ عندما تقدم تفسيراً منطقياً معقولاً لأسباب رغبتك فى القيام بشئ ما، هل تشعر بأنك أكثر أهلية وكفاءة؟ عندما تعطى عبارة توقعات واضحة هل تشعر بأنك أكثر سيطرة؟

٣- لاحظ الأوقات التى واجهت فيها صعوبة شديدة فى استخدام لغة تقدير الذات قد تكون تلك الأوقات عندما تكون شديد الغضب أو تكون واقعاً تحت كثير من الضغط. عندما تفسد الأمور بالفعل. استرجع التفاعل فيما بعد وأعد كتابة المشهد ذهنياً باستخدام الخطوات التى تعلمتها. قد تجد انه من المفيد أن تخطط مسبقاً عندما تتوقع موقف صراع بسبب التأخير لأو وقت النوم، أو المهام المنزلية، او الواجب المدرسى، تدرب على التواصل باستخدام الخطوات الأربع التى تعلمتها جميعاً

ومن ناحية أخرى فإن العقاب دائماً ما يقف فى طريق نمو وازدهار المشاعر الإيجابية لدى الطفل، حيث يشعره بالألم، ويستثير لديه الشعور بالخوف، كما انه يعيق من قدرة الطفل على التمكن والسيطرة، لأنه يجمد تماما نشاطه وأفعاله، مع ذلك فإن استخدام العقاب لا يمثل مشكلة كبيرة لنمو المشاعر الإيجابية عند الطفل كما هو الحال بالنسبة للاهتمام والاستحسان غير المشروط.

إن فكرة "سكينر" عن أن العقاب يكون دائما غير فعال وغير مجدي هي فكرة خاطئة، إن فائدة العقاب تكمن فى حدوث ارتباط شرطي بين حدث غير مرغوب فيه وبين سلوك غير مرغوب، وهذا بدوره يقلل من صدور هذا السلوك غير المرغوب، ويعتبر ذلك أحد المبادئ التى تقوم عليها طرق تعديل السلوك التى أكدتها كثير من التجارب المعملية.

ولكن تشير الخبرة العملية أن ممارسة العقاب غالبا ما ترتبط بعدم إدراك الطفل للسبب الذى يعاقب عليه، كذلك فإن الألم والخوف الذى يشعر به الطفل سرعان ما

ينتشر فى الموقف كله، بما فى ذلك الفرد الذي يصدر منه العقاب عندما يحدث ذلك فإن الطفل تكبر لديه مشاعر الحزن والألم والخوف والتقييد، والنتيجة أنه لا يتوقف فحسب عن صدور هذا السلوك غير المرغوب فيه، بل يتوقف عن ان يتفاعل مع والديه بل قد يتحاشهم تماماً.

وعادة ما يجد الأطفال صعوبة فى فهم السبب الذى يعاقبون عليه، وتؤكد هذه الحقيقة نتائج كثير من التجارب المعملية التى أجريت على الفئران حول مفهوم "إشارات الأمان safety signals فى هذه التجارب تتعرض الفئران لصدمة كهربائية والتى يسبقها نغمة عالية قبل حدوثها.هذه النغمة تكون مؤشر للفأر بأن شيئاً خطيراً سوف يحدث، ومع تكرار ذلك يتعلم الفأر عند سماع هذه النغمة أنه سيتعرض لصدمة كهربائية، ولذلك بمجرد أن يسمع هذا الصوت تظهر عليه علامات الخوف، الأهم من ذلك هو أن الفئران لاتظهر عليها أى علامات خوف إذا لم يسمعوا هذه النغمة، إن غياب هذه النغمة تعنى لهم أن هناك أمان، لذلك فإن علامات أو إشارات الخطر مهمة، لأنها تعنى فى حالة غيابها للكائن الحي معنى آخر،وهو الأمن والأمان، فحينما لايكون هناك إشارات ثابتة تنذر بالخطر، لن يكون هناك أمن وأمان ثابت أيضا، ويكون شعور الفئران بالخوف طول الوقت، فحينما يتعرض الفأر لصدمات كهربائية ويسبق هذه الصدمة حدوث هذه النغمة بدقيقة واحدة يشعر الفأر بالخوف خلال هذه الدقيقة فقط ثم يظل باقي الوقت فى نشاطه الطبيعي دون إحساس باى خوف.

نستنتج من هذه التجارب أن العقاب تفشل نتائجه نظراً لغياب إشارات الأمان عند الطفل، فعندما تعاقب طفلك يجب أن يكون السبب الذى تعاقبه عليه واضحاً له، واهو السلوك الذى يصدر عنه، ويكون غير مرغوب فيه، من ثم يعرف الطفل التمييز بين اشارات الخطر وأشارات الأمان. لاتعاقب طفلك على سلوكه العام، ولكن عاقبه على تصرف محدد واجعله يدرك عدم رغبتك فى حدوث هذا التصرف غير المرغوب فيه مرة أخرى.

فالعقاب عبارة عن تقديم مثيرات سلبية غير مرغوب فيها بغرض كبح الأنماط السلوكية غير المرغوبة عن الظهور أو سحب مثيرات ايجابية مرغوب فيها من الموقف أو السياق السلوكى بحيث يؤدى الى اختفاء وزوال السلوك غير المرغوب فيه وقد أكد كثير علماء النفس على أن أثر العقاب ليس مساويا أو متكافئا لأثر الثواب وأنه ليس بالضرورة أن يؤدى العقاب

الى كف أو حذف السلوك بنفس القوة أو الطريقة التى يؤدى بها الثواب الى تقويته فالتعزيز أكثر فاعلية من العقاب فى مجال تغيير السلوك أو تعديله.

ومن أنواع العقاب الرئيسة مايسمى بتكاليف الاستجابة والتى تأخذ شكل الحرمان من مدعم كان يعود على الطفل بالفائدة اثر ظهور سلوكه المضطرب.

ومن أهم أنواع العقاب مايسمى بالإبعاد المؤقت ويتضمن إبعاد الطفل إثر ظهور السلوك عن المكان لفترات قصيرة فى مكان لايعود عليه بمدعمات اجتماعية أو نفسية. ومن مزايا هذا الأسلوب أنه سيساعد أولا على إنهاء الموقف الذى يرتبط بالمشكلة أو الصراع فوراً وبالتالى يقلل من التطورات السيئة. فإبعاد طفلين متشاجرين وإرسالهما لفترات قصيرة – أو إرسال المعتدى منهما – ينهى المشادة وماقد يترتب عليهما من مضار بدنية أو تخريب كما أنه يسمح ثانياً بإعطاء الطفل فرصته للتأمل فى سلوكه بهدوء. كما يعطى الأبوين أو المشرفين فرصة أكبر للتحكم الانفعالى (فضلاً عن هذا فالإبعاد المؤقت لفترة قصيرة من شأنها أن تبعد الطفل عن المشتتات البيئية التى قد تعوقه عن استكشاف الطرق الأخرى للتصرف الملائم فى المستقبل) على أن نجاح أسلوب الإبعاد المؤقت يرتهن بشروط متعددة منها:

- تجنب الهياج الانفعالى والثورة خلال تطبيقه لابد من التسلح بالهدوء لأن الهياج الانفعالى قد يدفع الطفل لمزيد من الانفعال. وهذا الانفعال قد يكون فى حد ذاته مدعماً إضافياً للسلوك السيئ بسبب مايتضمنه من انتباه سلبى.
- ينبغى تجنب الجدل والنقاش مع الطفل. إذ ينبغى أن تذكر الطفل بكل بساطة بأنه قد خرق قاعدة أساسية من القواعد التى تم الاتفاق عليها معه من قبل (بضربه لأخته مثلاً أو إتلافه قطعة من الأثاث) وأنه لهذا يجب أن يذهب مثلاً إلى حجرته أو إلى أى مكان منعزل فى المنزل لفترة دقيقتين. الحزم والهدوء مطلبان ضروريان للنجاح فى ذلك.
- تجاهل كل ما يصدر عن الطفل بعد ذلك من احتجاجات أو توسلات أو أعذار.
- أما من حيث الوقت الذى ينبغى أن يبتعد فيه الطفل فيعتمد على الخبرة، لكن ملاحظات خبراء العلاج النفسى ترى أن الإبعاد لمدة دقيقتين يؤدى إلى نتائج إيجابية لدى الطفل ذى العامين. وقد تزداد هذه الفترة لمدة خمس دقائق لمن هم أكبر من ذلك.

- عند تطبيق أسلوب الإبعاد المؤقت يجب إعلام الطفل بأنه وسيلة لإعطائه فرصة للتفكير في سلوكه وليس عقاباً، وكذلك يجب أن يلتزم الطفل خلال هذه الفترة بالهدوء.. وإلا فمن الممكن تمديد الوقت المحدد لذلك أو مضاعفته (Ingersoll, 1988)

وبالرغم من الانتقادات التى توجه لأسلوب الإبعاد المؤقت على أنه نوع من العقاب. فإن نتائجه تكون مقبولة (خاصة إذا كان الموقف نفسه يؤدى إلى مزيد من الاضطراب والفوضى والعدوان) ولهذا فهو يستخدم بفاعلية فى مثل هذه المواقف التى تتسم بالصراع الشديد بين الأطفال، ولا ننصح من ناحيتنا باستخدامه بشكل متسلط أو متكرر من قبل المشرفين والمعلمين لأننا فى مثل هذه الحالات نشجع السلوك التسلطى والخضوعى ولانعمل على ايقاف السلوك العدوانى كمطلب من مطالب العلاج.

وفى هذا الشأن يمكن أن يكون العقاب أداة فعالة للتخلص من السلوكيات المرفوضة إذا تم اتباع القواعد التالية (Robert,1988:114)

١- عدم السماح بأن يكون السلوك المرفوض عادة سيئة لدى الأفراد حيث يفضل تصحيح السلوك قبل أن يعتاده الفرد.

٢- يكون العقاب أكثر فعالية إذا كان قوياً وفورياً.

٣- ينبغى أن يكون العقاب عادلاً ومنصفاً فينبغى الموازنة بين العقاب والمخالفة.

٤- ينبغى أن يكون للعقاب قيمة تعليمية، فبعد أن يتلقى الفرد العقاب ينبغى أن يتلقى توضيحاً كافياً عن سبب العقاب أو رفض سلوكه، وأن يعرف كيف يصحح سلوكه ويعرف نتائج أو عاقبة المخالفات الخرى.

٥- بعد أن يتم تصحيح السلوك ينبغى إعادة تأكيد قيمة الفرد بالنسبة للجماعة التى ينتمى إليها فلاينبغى أن يمس العقاب تقدير واحترام ذات الفرد، فالذى يتم انتقاده هو السلوك وليس الفرد ذاته.

٦- لاينبغى أن يتبع العقاب بثواب non contingent على سبيل المثال عندما يعاقب رئيساً موظفاً لتأخره لاينبغى عليه أن يتحول ويدعوه على الفور للغذاء، لأنه يشعر بالذنب. فسلوك المدير هنا يعزز إيجابياً السلوك غير المرغوب لأن العقاب ارتبط بثواب غير مشروط (الذهاب مع الرئيس لتناول الغذاء وعلى حساب الرئيس)

ويسرد سيلجمان أنه حينما كانت ابنته "تيكى" فى الثانية والنصف من عمرها كانت تلعب مع أختها "لارا"فى الخارج، حيث كانت تقذفها بكور الثلج واحدة تلو الأخرى،

أخبرتها والدتها بالتوقف عن ذلك، حيث قالت بعبارة محددة قائلة: إذا قذفت كرة أخرى على أختك فسوف أحبسك داخل المنزل ولن تخرجي للعب، مع ذلك ألقت "نيكى" بكرة ثلج أخرى على أختها، قامت والدتها بإدخالها إلى المنزل قائلة لها"أنا أخبرتك إذا لقيت كسرة ثلج على اختك فسوف أحبسك فى المنزل، ومع ذلك لم تتوقفى عما تقومين به، ببساطة شديدة وبهدوء قامت "والدتها بتذكير "نيكى "بالخطأ الذى وقعت فيه، هنا بكت نيكى وأخذت تقول لها "أنا مش ها عمل كده تانى "مافيش كور ثلج تانى "انا مش هارمى كور ثلج تانى "

كان "سيلجمان"يحاول هو وزوجته تفادى العقاب كلما كان هناك بديلاً أخر، يمكن استخدامه، من المواقف التى تتكرر كثيراً لدى الأباء والأمهات بكاء أولادهم واستمرارهم فى النحيب والتنهيد إذا تم عقابهم على فعل شئ "سيلجمان" وزوجته "ماندى" قام بتصميم طريقة تسمى بالوجه المبتسم smiley face

حينما كان ابننا "صلاح" فى الرابعة من العمر، كان يبكى كل يوم حينما يضطر للذهاب إلى سريره فى الميعاد المحدد له، حيث كان يريد ان يستمر عشر دقائق أخرى مستيقظاً قبل الذهاب للنوم، فى اليوم التالى اجلسته "عايدة" بجانبها وطلبت منه أن يرسم لها وجه على ورقة بيضاء ولكن بدون فم، ثم سألته، كيف كان وجهك بالأمس وأنت ذاهب للنوم، حاول أن ترسم هذا الوجه، قام "صلاح" برسم تكشيرة كبيرة على الوجه الذى رسمه.

- سألته "عايدة " "لماذا كنت عابساً وأنت ذاهب للسرير لتنام"؟
- أجاب "صلاح" كنت أريد أن أبقى قليلاً لا أكمل اللعب"
- سألت "عايدة" أنت بتصيح وبتشتكى منى، اليس كذلك؟"
- أجاب "صلاح" نعم.

سألت "عايدة" تعتقد لوأنك تريد أن تحقق لك ماما ما تريد، وتبقى لمدة عشر دقائق زيادة من اجل أن تكمل لعبك، هل يكون وجهك هكذا، حاول أن ترسم لى صورة وجه آخر بدون فم، سارع صلاح بعد أن فكر وقال لنفسه "وجه مبتسم" قام صلاح على الفور برسم وجه عليه ابتسامة كبيرة على الفم، منذ ذلك الحين تعلم صلاح أن يبتسم ويضحك عندما يريد أن يطلب شيئاً من والدته، وتكون فى استطاعتها أن تفعله.

إن نشأة الطفل في جو يملاءه الحب والدفء والحنان والأمان غير المشروط يعد شيئاً محورياً، إن إحاطة الطفل بكثير من الأحداث السارة ووجوه مبتسمة مع المديح والثناء المشروط بإنجازات معينة يضفى على الطفل مزيداً من المشاعر الإيجابية التى تقوى شخصيته وتجعله أكثر نشاطاً وحيوية.

**الحجة المناهضة للعقاب:**

العقاب هو "فرض الطاعة أو النظام بالقوة" وهو يدل ضمنياً على السيطرة الخارجية على شخص ما عن طريق القوة والإجبار، إنك تمتلك الكثير من القوة فى علاقتك مع طفلك أنت الأقوى جسدياً والأكثر ذكاء وخبرة، أنت من يتحكم فى الموارد الأطفال يعيشون فى منزلك. وحيث إن أطفالك يعتمدون عليك فى توفير الدعم والقبول والحب ومشاعر القيمة، فإن لديك القدرة على ترويعهم وإكراههم على الطاعة "افعل ذلك لأننى قلت هذا" "سوف أجعلك تندم" لن تجرؤ" "خير لك ألا تفعل"

إذا كان سبب العقاب هو تعليم الأطفال التصرف بطريقة مختلفة فإن العقاب لايفلح إذن. فى الواقع إنه يصرف الأطفال عن الشعور بالأسف على مافعلوه أو على مالم يفعلوه. إنهم يصبحون مستغرقين فى مشاعر التحدى، والذنب والانتقام. كل مايتذكرونه هو: "سأنتقم" "سوف تندم" " فى المرة القادمة لن أخبرها ولن تكشف ماحدث أبداً" الطفل الذى يتلقى العقاب يرى والداه على أنه ظالم. أنت المتنمر، وهو الضحية. وفى نفس الوقت، يمكن ان يكون أثر ذلك مدمراً لتقدير الذات. يشعر الطفل بالمذلة، الاحتقار والعجز. تصله رسالة تقول أنه لكي يكون مقبولاً يجب عليه اتباع طريقتك ونسيان احتياجاته " احتياجاتى ليست مهمة وأنا كذلك"

ولما كان العقاب يمثل مواجهة بين المعاقب والمعاقب فإنه لايعلم الأطفال مايجب أن يفعلوه، وإنما يعلمهم مالايجب أن يفعلوه، ولذلك يحتج "سكنر skinner" بأن العقاب يعلم الأطفال أساليب التجنب ويشجع السلوك المرغوب فى وجود الكبار فقط، وقد يدفعهم إلى الركون إلى العقاب ولو بدرجة طفيفة.

كما أنه فى حالات سوء سلوك الأطفال الذى يرجع إلى رغبتهم فى لفت الانتباه فقد يعزز العقاب لهذا السلوك فى الوقت الذى يقصد كفه بالعقاب. ويرجع ذلك إلى رغبة الطفل فى جذب الانتباه وأنه قد حقق ما أراد من خلال استجابة المعلم حياله، وكذلك حيال زملاؤه من التلاميذ فقد يسيئ الطالب سلوكه ليضايق المعلم أو ليكون موضع

إعجاب من رفاقه، فإذا ما استجاب المعلم بما حقق الهدف من السلوك ينشأ عن ذلك تقوية الاستجابات غير المرغوبة لدى الطالب. كما أن رؤية المعلم مستاءاً يجعل بعض الطلاب سعداء، لذا كان على المعلم تجاهل مغريات سوء السلوك وعدم معاقبة الجانى فى الحال، فالتظاهر بعدم وجود سلوك خطأ أو مضايق لن يجعل الطالب يتمادى فى سلوكه وستكون آثاره الإيجابية أكثر من السلبية، على أن يرتب المعلم وقتاً مناسباً وأسلوباً فعالاً لعلاج المشكلة، ولذلك يوصى السلوكيين باتباع أساليب تتضمن مكافأة الأطفال على سلوكهم الحسن وتجاهل سلوكهم السيئ، إن ارتفاع صوت المعلم على الطلاب المعاقبين قد يساعد على ظهور سلوك جذب الانتباه لأن الطالب المخطئ سيصبح مركز اهتمام الفصل كله. كما أن العقاب الملحوظ قد يربك عمل الفصل، ويخلق الصوت العالى نوعاً من التوتر يؤدى إلى السب اللفظى والمواجهة.وفى تجربة "روتر" وآخرين التى تمت فى مواقف طبيعية يذكر بأن المعلمين الذين يتميز طلابهم بالسلوك المزعج قد طلب منهم استخدام عقوبات بسيطة بحيث يسمعه الطالب المخطئ فقط، وكانت احتمالية السلوك غير المرغوب تتضاءل شيئاً فشيئاً ولما طلب من المعلمين العودة إلى العقوبات الظاهرة فقد تزايد الشغب، ويرى الباحثون أن أفضل طريق لعلاج مثل هذه المشاكل هى الخلط المثالى بين أساليب تجمع كل من المرح والعقاب الخفيف مع القليل جداً من العقاب الظاهر.

كما أن العقاب يمكن أن يكون وقوداً لعدم التكيف مع المناخ المدرسى، ليس فقط مايخص منه العقاب الجسدى ولكن أيضاً مايخص الأساليب الأخرى مثل اللوم والتوبيخ على الملأ، ويذكر "وودز" woods أن الأطفال الذين عنفوا أمام زملاء الفصل ظلوا يعانون الشعور بالإهانة ومن ثم الاضطراب، وهو ما يؤدى فى النهاية إلى توليد الشعور بالمرارة وتحطم الصورة الإيجابية عن الذات.

كما يعرض العقاب الأطفال فى بعض الظروف لنموذج غير ملائم فى سلوك الكبار فيقومون بتقليده. ويرى رايت wright أن رؤية الطلاب لزميلهم الذى يعاقب يتوقف على نظرة الطلاب إلى عدالة أو تعسف العقوبة، وأن على المعلم أن يحذر تمثيل النموذج غير المناسب المتصف بالعنف وعدم العدالة، وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعى لباندورا فإن التلاميذ قد يتصرفون بعدوانية من خلال تقليد السلوك العدوانى للكبار، فتعلم العدوان قد يتم دون وعى مباشرة من خلال المعاناة الناتجة عن العقاب أو بشكل

غير مباشر من خلال رؤيته أو سماعه عمن عوقبوا، ولكن لحسن الحظ فإن التعلم بملاحظة مواقف العقاب قد يتحول إلى ميزة إذا كان المعلم يتمتع بحس جيد وإذا أدرك أنه يقدم نموذجاً سيئاً لتلاميذه قد يقلدوه يوماً ما.

ومن ناحية أخرى فإن الأطفال الذين يعاقبون بصفة متكررة قد يحرمون من إظهار فضائل كالرقة والحساسية ويحل محلها الخشونة والتبلد الانفعالى، ولكى نفهم ذلك لابد من تناول مسألة نمو الضمير وتكوينه. فإذا تكرر العقاب أو كان قاسياً فربما يؤثر على الدرجة التى ينمى بها الأطفال الضمير أو الوعى المبنى على التعاطف مع الآخرين ويقلل لديهم الخوف من انكشاف أخطاءهم أو الرغبة فى الالتزام. وقد وجد هوفمان (Hoffman ,1990) أن أطفال الثانية عشر العاطفيين الذين أظهروا إهتماماً بالأخرين كانوا يروا والديهم على أنهم اتبعوا وسائل متنوعة فى السيطرة وأنهم كانوا أقل استخداماً للعقاب وأكثر تعاطفاً وتسامحاً، وبمقارنة هذه النتائج مع نتائج "لايت" (Light,1979) عن أطفال ماقبل المدرسة (٤سنوات) الذين أخذوا فى اكتساب القدرة على التمييز والتوافق مع وجهات نظر الأخرين واللذين رأوا أمهاتهم قد اتبعوا معهم أسلوب عقابى عام والتعامل مع كل طفل على أساس خصائصه الشخصية،مما يوضح أن تنمية الضمير القوى يعتمد على رؤية الطفل لوالديه وما يملكان من دفء وحنان، أما أولئك الذين عوقبوا كثيراً فى البيت وينظرون إلى معلميهم وما يلجأون إليه من أساليب العقاب لتحقيق الطاعة والإلتزام فإن إهتمامهم سيتركز على القوة الشخصية للكبار مما قد يولد فيهم الشعور بالرفض عند معاقبتهم وهو ما يحول دون نمو الضمير القائم على العاطفة والإهتمام بالأخرين، وباختصار فقد يؤدى تكرار العقاب إلى جعل الطفل أكثر اهتماماً بنفسه وحسب أى ينمى فيه شعوراً واضحاً بالأنانية.

وأخيراً من غير السار تماماً أن تكون والداً معاقباً، إنك لاتحصل ابداً على الشعور الأسرى الطيب بالتعاون والدعم. والمشاعر السلبية تستنزف البهجة من علاقاتك. العقاب يبدو دورة سلبية من سوء السلوك، فالعقاب، فالغضب، فالانتقام، فسوء السلوك تارة أخرى. إنك واقع فى الفخ تماماً مثل طفلك.

يوجد بديل للعقاب فى معالجة مشكلات التربية هذا البديل يستلزم تفكيراً وتخطيطاً بأكثر مما يتطلب من العقاب، ولكن النتائج ستكون عظيمة بالنسبة لك ولأسرتك وهو يبدأ قبل حدوث أى سلوك قبل أن تكون هناك أية حاجة إلى التربية والتهذيب. تبدأ

بإنشاء علاقة جيدة مع طفلك والحفاظ عليها. تلك العلاقة هى الأداة الأكثر قوة التى تمتلكها من أجل تحفيز طفلك على تغيير سلوكه. فإذا كان الأطفال يرغبون فى إرضائك وقبولك واستحسانك فمن غير المحتمل أن يسوء سلوكهم.

ولكن كيف تحتفظ بعلاقة طيبة بينما تقوم بعملية تقويمهم ووضع الحدود لهم وتهذيبهم؟ إنك تفعل ذلك باستخدام نفس مهارات التواصل التى تستخدمها عند التعامل مع اى شخص آخر فى صراع.

- لاتدع مشاعر الاستياء والغضب القديمة تتراكم.
- لاتعذب نفسك أو تتجاوز مايمكن أن تشعر بالارتياح تجاه فعله من أجل الآخرين.
- تواصل بوضوح باستخدام لغة تقدير الذات بدون اتهام او هجوم.
- تجنب قراءة الأفكار، تخمين دوافع الأخرين أو احتياجاتهم.
- تعامل مع مشكلة واحدة فى كل مرة.
- اعترف بمشاعر الفرد الآخر أو مشكلاته أو احتياجاته.

**مساوئ العقاب والثواب غير المتسق:** من أحد العيوب المترتبة على عدم إثابة الطفل بصورة دائمة على كل أفعاله الحسنة هو إحساس الطفل فى بعض الأحيان بخيبة الأمل، وتعلمه العجز، حينما يمدح أحياناً أو حينما يتوقع أن يمدح على تصرف حسن صدر عنه ولم يتم الثناء عليه، مع ذلك فإن المديح يكون له عواقب وخيمة، حيث يجعل من طفلك شخصية مدللة، إن المديح والثناء إذا تم استخدامهما بطريقة سليمة، وغير مبالغ فيها فإنه يقى ويحصن الطفل من سمة العجز المتعلم، حيث يتوقع الطفل أن يثاب على كل صغيرة وكبيرة، كذلك فإن عقاب الطفل مع توضيح الأسباب التي يعاقب عليها لا يكون له ضرر كبير سوى شعور الطفل بالخطأ والذنب، مع ذلك فإن تعليم أبناءنا الكف عن السلوك غير المقبول والتصرفات الحمقاء لايقارن فى أهميته بشعورهم أحيانا بالذنب فذلك مطلوب فى بعض الأحيان.

وفى هذا الشأن فإن العقاب أقل فى قدرته على توجيه الطفل الى المسار الذى يجب أن يتخذه من الثناء، فالعقاب يخبر المتعلم أن استجابة أخرى يجب أن تصدر، ولكنه لايخبره عما يجب فعله، أما المكافأة فانها تشير بوضوح الى أن نفس الاستجابة يجب أن تتكرر، كما أن العقاب قد يؤدى الى كبت السلوك المعاقب أو قمعه انفعالياً، وليس الى محوه أو انطفائه، كما قد يؤدى العقاب الى تعلم سلوكيات جانبية غير سوية

حتى يتجنب العقاب، وفى نفس الوقت لايتعلم السلوك الصحيح أو يـؤدى العقـاب الـى اكتساب عادات أو اتجاهات عدائية نحو مصدر العقاب ثم تعميم هذا الاتجاه علـى كـل مايشبهه، لذلك فقد اهتم المربون بمفهوم العقاب والثواب فى العملية التربوية ولاسـيما مع الأطفال فى مراحل العمر المبكرة ويمكن فى هذا الصدد بما يلى:

١- اثراء الطفل بالخبرات السارة وفرض النجاح المتكرر فقد بينّت دراسة "بهلـر" أن الأفراد الذين احتفظوا بخبرات طيبة عن حياتهم الدراسية فى مراحلها المبكرة كانت فرصهم فى النجاح والاثابة أكبر من مواقف العقاب والفشل.

٢- التحكم فى نسبة الثواب الى العقاب وقد قدم هذه الفكرة "كيرهارت" حيث أكدا علـى أن المعدل الأفضل لنسبة الثواب الى العقاب هوخمس إثابات لكل مرة عقاب، وأنه حينما تنقص هذه النسبة الى إثابتين لعقاب واحد يبدأ ظهور الأمـراض العـصابية لاسيما بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاعر العجز وعدم الكفاءة.

٣- أنه فى الحالات التى يستخدم فيها العقاب فلابد وأن يـأتى فـى شـكل نتـائج أو مترتبات منطقية، فعندما يرتبط العقاب مباشرة بالسلوك غير السليم فمن الممكن أن يدرك الطفل العلاقة بين الفعل وبين العقاب ويفهم من هذا العقاب جـزاء لـسلوكه فيتعلم كيف يتجنب العقاب فى مواقف مـشابهة الا أن اسـتخدام العقـاب يتطلـب ضرورة الابتعاد عن العقاب البدنى، والألم النفسى، والقسوة الـشديدة، وأن تقـدم وتوفر للطفل السلوك البديل.

٤- يفضل بصورة عامة استخدام العقاب السلبى، أى الحرمان من المعززات الايجابيـة كحرمان الطفل من مشاهدة فيلم كرتون أو عدم المشاركة فى موقف من المواقف، بدلا من العقاب الايجابى.

**١٢ـ وقت النوم الثمين Bedtime Nuggets مع الطفل:**.تلك الدقائق التى تجلس فيها مع طفلك قبل النوم تكون غالية القيمة فى ذلك اليوم، وعند بقائنا فى المنزل نستخدم الوقت المتاح لنا لعمل ما يسمى بجار النوم Nighttime nuggets وذلك لمراجعة الأشياء السيئة والحسنة التى حدثت فى ذلك اليوم، ونستخدم هذه اللعبة لتشكيل حالة إيجابية من العقل، وحالة سوية من الأفكار العقلانية التى يمكن أن نملأ بها عقل أطفالنا، ونأمل بأن تكون لارا ونيكى منطقيين فى التفكير عندما يكبروا، وداخلي التحكم، أى يدركون أن معطيات التحكم والتأثير فى الأمور نجاحا أن فشلاً تكون فى ذاتهم.

وفى هذا الشأن يستطيع أى طفل الحصول على ما يريده من اللعب من محل بيع اللعب، مع ذلك فقد يكون هذا الطفل تعيس ولا يعيش حياة نفسية سعيدة، إن المهم حقيقة ما يتبقى فى ذهن الطفل من مشاعر إيجابية وأفكار بناءة، فكم عدد الذكريات الجيدة والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم لكل فرد؟ من الصعب لإيجاد واستمرار المزاج السيئ مع كثرة الذكريات الحلوة والتوقعات الجميلة والإيمان العميق،ومن الصعب أيضاً إيجاد واستمرار المزاج الطيب والفكر الصافي مع زيادة عدد الأحداث والذكريات السيئة التى تحدث كل يوم،والسؤال الأن، ماهو بالتحديد مقدار هذه النسبة؟

أهتم اثنان من الباحثين فى جامعة بيستبرج Pistsburg فى بنسلفانيا بإحصاء عدد الأفكار الجيدة، وعدد الأفكار السيئة لدى مجموعات متباينة من الأفراد، وكان اهتمامهم هو حساب النسب بين كل منهما، وقد تم قياس الأفكار بأشكال مختلفة مثلاً، بعد لإجراء ٢٧ دراسة توصل الباحثان إلى ان مرضى الاكتئاب تكون النسبة لديهم ١:١ أى لكل فكرة جيدة يوجد ما يقابلها فكرة سيئة، أما الأفراد غير الاكتئابيين فكانت النسبة لديهم ٢ : ١ وعلى الرغم من بساطة هذه النتيجة مع ذلك فإنها فعالة كثيرا فى ممارسة العلاج.فالاكتئابيون الذين تصل النسبة لديهم ٢: ١ بعد العلاج هم الذين يتحسنون، اما الذين تستمر هذه النسبة لديهم ثابتة ١ : ١ فهم الذين لا يستفيدون من العلاج.

وعندما انطفأت الأنوار ماندا ولارا (عمرها خمس سنوات) ونيكى (عمرها ثلاثة سنوات) احتضنوا بعضهم بعضاً.

- ماندى: ماذا فعلتى اليوم من الأشياء المحببة لكى عزيزتي لارا؟
- لارا: أحب اللعب واحب الخروج للمنتزه مع ليث Leah واندري Andrea وأحب أن آكل وجبة Cracker فى منزلي الصغير، واحب السباحة والغطس مع والدي، واحب القراءة، واحب أن اختار غذائي بنفسي.
- نيكى: أنا أحب أن أكل شكولاته بالفراولة.
- لارا: أحب الـ:زار مع دارلى فى الجراج، واحب لبس الفساتين بدلا من البنطلونات
- نيكى: وأنا أيضا أحب بيرنى.
- ماندى: هل هناك شئ يسمى بحدث اليوم؟
- لارا: ضربتني دارلى على ظهري.
- ماندى: نعم هذا مؤلم.

- لارا: كثيراً
- ماندى: حسنا: إنه طفل صغير، سوف أعلمه ألا يضرب، دعينا نبدأ ذلك فى الصباح، هو كذلك؟
- لارا: وهو كذلك اننى لا يعجبني ليش، ولا أحب قصة نيكى التي تدور حول موت ريدى (كلبنا) من أكلة وجبة معينة.
- ماندى: هذا جميل.
- لارا: فظيع ومرعب.
- ماندى: لا أحب قصة نيكى ولكنها مازالت صغيرة على فهم موت ريدي، إنها تقول إنه لشئ محزن أن يموت ريدى ولكنه كان كبيراً فى السن ومريضاً، وربما يشترى ليث لنا كلباً جديداً
- لارا: ربما
- ماندى: يبدو أن يومك كان رائعا يالارا.
- لارا: كم عدد الأشياء الجيدة يا أماه؟
- ماندى: أظن أنها خمسة عشر (١٥)
- لارا: كم عدد الأشياء السيئة.
- ماندى: اثنين
- لارا: خمسة عشر شيئا سيئا فى اليوم. ماذا سيحدث غدا؟
- نيكى:غالبا ثلاثة أحداث، نحن نحتاج لبعض الأحداث الجيدة، ولكن لدى لارا خمسة أحداث جيدة، وعادة ما تتحدث عنهم.

ويذكر "سيلجمان" أن هذه الطريقة لم تفلح عندما كان عمر أولادنا ثلاثة سنوات فأقل، حيث إنهم سيظلون مشدودين لما فعلوه اليوم بالتالي ولا يستغرقون فى النوم سريعاً، وإنما كانت هذه الطريقة مفيدة عندما وصل عمر الأطفال إلى خمسة سنوات فأكثر، وقد ساعدت هذه الطريقة كثيراً على بناء تفكير أطفالنا لكى يكون تفكيراً مستقبلياً.

إن مايفكر فيه الطفل قبل الخلود إلى النوم يكون عادة المادة الخام التي ينسج منها أحلامه، فكلما كانت هذه المادة غنية بالصور الخيالية، وبالمشاعر الدافئة كلما ساعد ذلك على أن تكون أحلام الطفل سعيدة وكان مزاجه إيجابياً. وهناك كثير من

التراث العلمي الذي يتحدث عن العلاقة بين أحلام الفرد وبين مزاجه، فأحلام الأفراد المكتئبين دائما ماتكون مليئة بالمشاعر الحزينة والأليمة (فقدان شخص عزيز، إخفاقات..الخ) ومن الطريف أن نلاحظ أن أدوية الاكتئاب غالبا ما تميل إلى كسر حلقة الأحلام عند هؤلاء الأفراد.

ولتعظيم المشاعر الإيجابية للطفل يمكن استخدام لعبة أطلق عليها سيلجمان ارض الأحلام، واستخدمها سيلجمان بالفعل مع أطفاله، لمساعدتهم أن تكون أحلامهم سعيدة، تبدأ هذه اللعبة بأنني اسأل كل طفل قبل الذهاب إلى النوم أن يستدعى فى ذاكرته صورة سعيدة، كان من السهل على الأطفال استحضار مثل هذه الصورة خاصة بعد الانتهاء من لعبة "وقت النوم الثمين "إن على كل طفل أن يصف هذه الصورة ثم اطلب من كل واحد منهم أن يركز جيداً فيها ثم يعطيها اسماً.

إحدى الصور التي استدعاها أبنى "صلاح" هى أنه كان يلعب مع أخته "كارلى" لعبة أطلق عليها اسم Beads حيث كان يجرى من على بعد فى اتجاه "كارلى" لكي تصطدم رأسها ببطنه فيقع على الأرض وتضحك "كارلى"

كنت أطلب من كل طفل بعد ذلك وبصوت مميز للأصوات التى نستخدمها فى عمليات التنويم المغناطيسي "أنا أريد من كل واحد منكم ثلاثة أشياء "

١- حاول أن تحتفظ بهذه الصورة أطول فترة ممكنة فى ذهنك.

٢- اذكر اسم هذه اللعبة أكبر من عدد من المرات.

٣- حاول أن تحلم بهذه اللعبة.

ويذكر سيلجمان أن هذه الطريقة تساعد الأطفال على النوم الهادئ والأحلام السعيدة، بالإضافة إلى ذلك استخدم سيلجمان هذه الطريقة فى بعض ورش العمل العلاجية ووجد أن هذه الطريقة تساعد على زيادة احتمال أن يحصل الفرد على حلم مناسب.

وفى هذا الصدد يذكر "سيلجمان" أنه تعود مع زوجته النوم مع أطفالهم الرضع طوال عامهم الأول، وقد بدأنا ذلك مع طفلتنا الأولى "لارا"بدأت زوجتي فى تطبيق هذه العادة حينما كانت ترضع طفلتنا الأولى وكانت مقتنعة تماماً بأن تنام معنا فى سرير واحد،حينما عبرت زوجتي "ماندى"عن رغبتها بل وإصرارها على ذلك شعرت بالخوف الشديد،حيث تذكرت أحد الأفلام التى شاهدتها لإحدى البقرات التى كانت تنام مع وليدها

الصغير، ولكنها أثناء نومها قفزت عليه وأفقدته الحياة، مع ذلك فقد اتفقنا منذ البداية على أن نتفاهم ونتعاون معاً في تربية أبنائنا، كانت "ماندى"تريد أربعة أطفال يعتبر عدداً مناسباً وكسبت "ماندى" وكذلك أقنعتني "ماندى" بأهمية نوم طفلتنا معنا خلال عامها الأول، وقد وجدت أن ذلك مفيد للغاية بحيث أننا كررنا ذلك مع باقي أطفالنا.

وهناك العديد من الأسباب لأهمية أن ينام الطفل مع والديه خلال عامه الأول:

١- **المعزة** : أعتقد أننا نستطيع أن ننشئ رابطة حب قوية بيننا وبين طفلتنا الجديدة (رابطة آمنة) فحينما تستيقظ طفلتنا الصغيرة ذات العام الأول من النوم،وتجد والديها بجوارها فإن ذلك من شأنه أن يبدد تماماً أي مشاعر من الخوف لديها، با إنه يدعم مزيد من مشاعر الأمن والطمأنينة،وبالنسبة للآباء والأمهات الذين يعملون فإن نوم طفلهم الرضيع بجوارهم من شأنه أن يزيد من عدد الساعات التي يقضونه معهم.

وإن كنت تؤمن أيها القارئ بالمفهوم الجديد الذي يؤكد أهمية جودة الوقت الذي يقضيه الوالدان مع طفلهم وليس كم الوقت، فإن هناك اتفاق عام بين الجميع على أنه كلما زادت عدد الساعات التي تمضيها مع أطفالك كان ذلك أفضل للجميع، ومن المزايا التي يحققها نوم الطفل مع الوالدين في العام الأول، زيادة فرص التفاعل معه سواء في بداية النوم أو عند استيقاظه في منتصف الليل، أو في الصباح الباكر، بالإضافة إلى ذلك فإن الطفل حينما يستيقظ في منتصف الليل ويجد والديه بجواره يقومون برعايته، فإن ذلك سوف يقلل من فترة البكاء التي يقضيها وهو في حجرة مستقلة، حتى يسمعه والديه ويقومون بتلبية حاجاته.

يتفق هذا المنطق مع أسس الرعاية التي يتبناها الآباء والأمهات في اليابان، والتي تقوم على فكرة المعزة والذي يعني إحساس الطفل بأنه عزيز، عند والديه وتوقعه بأنه محبوب من المحيطين به مما يساعد على أن ينشأ بصورةٍ سليمة، فنحن في حاجة إلى أن تشعر أطفالنا بأنهم أعزاء علينا،ومن ثم عندما يواجهون مواقف الحياة المختلفة يكون هناك توقع لديهم بأنهم محبوبون من الآخرين حتى لو كان الواقع في بعض الأحيان مخالفاً لذلك، ولكن مثل هذه التوقعات هي التي توجد العطاء عند الأفراد.

٢- **الأمان**: مثل جميع الآباء الآخرين فإننا نقلق كثيراً على أطفالنا الصغار، ونحن نقلق إذا تعرض وليدنا الصغير فجأة إلى مرض خطير/ ضيق في التنفس، حتى إذا داهمه أي خطر خارجي مثل حدوث حريق/فيضان/إصابات من بعض الحيوانات/لدغة بعض

الحشرات..الخ، إذا كنت موجوداً وقريب من طفلك الصغير فإن ذلك سوف يساعدك على إنقاذ حياته، ونكاد لا نجد فى أي كتاب من كتب طب الأطفال مثالاً واحداً عن وجود أب أو أم استمروا فى نومهم ولم يهبوا إلى نجدة رضيعهما إذا شعروا بوجود خطر عليه.

**٣ـ مغامرات مع أبى** فى الثقافة الأمريكية نجد أن الأمهات لهن دور رئيسي فى تكوين عقلية الطفل وتنشئته، وعادة ما تنشأ رابطة وجدانية بين الطفل وأمه منذ الصغر، وحينما يأتي الأب ويحاول الدخول فى هذه العلاقة عادة لا ينجح ويجد نفسه بعيداً من الناحية الوجدانية عن أولاده، مع ذلك فإن نوم الطفل بين والديه فى العام الأول من شأنه أن يحسن من هذه العلاقة.

الساعة الآن الثالثة صباحاً بتوقيت برلين، ولكنها التاسعة مساءاً فى أمريكا، كنا فى رحلة سفر إلى ألمانيا، وعند وصولنا إلى الفندق حاولنا أن ننام قليلاً حيث سيحل الفجر قريباً وأمامنا يوم عمل متواصل.

استيقظت ابنتي الصغير "كارلى" ذات الشهور الخمسة من العمر، وبدأت تظهر علامات الضيق وعدم الراحة، حاولت زوجتي "ماندى" أن ترضعها ولكن دون فائدة،حيث بدأت تبكى وتبكى، حاولت "ماندى"تهدئتها بطرق مختلفة ولكنها لم تنجح.

قالت لى "ماندى" (جاء دورك) وعلى الرغم من إنني كنت مرهقاً ونائماً حاولت أن أفتح عيني ونهضت من الفراش لأتناول صغيرتي وذهبت "ماندى" فى النوم مع ذلك استمرت طفلتي "كارلى" فى البكاء أكثر وأكثر، قلت لنفسي (جاء دوري ماذا أفعل؟) حاولت أن أهدئ صغيرتي بأن وضعتها على ظهرها أحياناً أو أداعب يديها أو قدميها،مع ذلك لم تتوقف عن البكاء وشعرت بالحيرة.

أغنى نعم سوف أغنى حقيقي إن صوتي سيئ فقد طرت من فريق الكورال، وأنا فى مرحلة الإعدادي، ومنذ ذلك الحين لم أغنى أبداً أمام أحد،ولكن حقيقة أحب الغناء على الرغم من رداءة صوتي.

"وبدأت أدندن" وحينما سمعت "كارلى"غنائي لها بدأت تحملق فى، وبدأت تتوقف لحظة عن البكاء، شجعني ذلك على الاستمرار فى الغناء،وبدأت "كارلى" تهدأ قليلاً بل وابتسمت لى ابتسامة عريضة، أعطتني هذه الابتسامة مزيداً من التشجيع، وبدأت أغنى بصوت مسموع، وبدأت أتفاعل مع الأغنية واندمج معها مثل المغنى الحقيقي و"كارلى" تبتسم وتضحك، استمر ذلك لمدة خمس دقائق.

بدأ صوتي يتعب من الغناء فتوقفت قليلاً لأريح صوتي، بدأت "كارلي"تشعر بالضيق مرة أخرى، وبدا يظهر عليها علامات عدم الارتياح. عدت للغناء مرة أخرى وعندئذ توقفت "كارلي" عن البكاء وبدأت تبتسم لي استمر ذلك لفترة تقترب من (٤٥) دقيقة حتى استنفذت جميع الأغاني التي أعرفها، ولكن عند هذا الوقت كانت "كارلي" قد استغرقت في النوم دون بكاء أو دموع.

كانت هذه الواقعة بمثابة خبرة جديدة ومفيدة لي ولكارلي، لقد تعلمت من هذه الواقعة أن "ماندي" ليست وحدها التي يمكنها أن تسعد "كارلي" ولكنني أنا أيضاً كأب يمكنني أن أشعرها بالغبطة والسرور.

الآن وبعد هذه الواقعة بعدة شهور فإنني أغني "لكارلي" كلما كانت تبكي وتشعر بعدم الارتياح والضيق.أنا أفعل ذلك الآن مرة كل يوم وأشعر بالسعادة، حينما أتوقف عما أقوم به من عمل وأذهب "لكارلي" لأغني لها.

إن الهدف الجوهري من وراء نوم الطفل بجوار والديه هم تدعيم الرابطة العاطفية بينهم من خلال سرعة واستمرار انتباه كل منهما للآخر....إن الانتباه الوجداني يكون مهماً جداً سواء بالنسبة للأطفال أو بالنسبة للوالدين، كما ذكرنا في السابق حينما يستيقظ الوليد ويجد بجوارة من يهيئون له سبيل الراحة والرعاية والعناية بما يقدمونه من جهد ووقت، في هذا السياق تنشأ المعزة الحقيقة بين الطفل ووالديه والتي يستمد منها مقومات الأمن النفسي والشعور بالسعادة.

ونتساءل الآن متى سينتهي ذلك؟ هل سينتهي ذلك إلى سلسلة لا نهائية من البكاء ونوبات الغضب، لكي يحصل الطفل على العناية والرعاية والاهتمام الذي تعود عليه منذ الصغر، هل الرضيع الذي أعطاه والده كل هذا الاهتمام سوف ينتهي به الأمر إلى التعرض لصدمة الواقع، حينما تأتي اللحظة التي ينام فيها بمفرده. وعلى الجانب الآخر فإن تكوين وتدعيم روابط الحب والتعلق الانفعالي بين الطفل ووالديه يعطيه مزيداً من الثقة بأن والديه معه لن يتركانه وحيداً. من الناحية النظرية يمكن أن نتوقع كلا الاحتمالين، ولكن تشير المشاهدات العملية أن الكائنات الحية عبر تطورها من الصعب عليها أن تتحمل أي آثار سلبية ناتجة عن نومها بجوار أطفالها الرضع.

**١٣ـ ممارسة ألعاب مشتركة مع الطفل:** يذكر "سيلجمان" أنه قد مارس مع أولاه الأربعة كثير من الأنشطة والألعاب المشتركة خلال العام الأول لكل منهم، هذه الألعاب جاءت

نتيجة مباشرة للتجارب التي أجريتها على مفهوم "العجز المتعلم" منذ ثلاثين عاماً. حيث كشفت هذه التجارب التي أجريت على الحيوانات، أن هذه الحيوانات عندما تتعرض لصدمة كهربية من الصعب الهروب منها، بدأت تتعلم أن أي سلوك أو نشاط تحاول أن تقوم به لتفادى هذه الصدمة لن يجدي، لذلك أصبحت هذه الحيوانات أكثر سلبية وأكثر ميلاً للاكتئاب،بل فقدت حياتها مبكراً، وعلى العكس من ذلك فإن الحيوانات الأخرى التي تعرضت لمثل هذه الصدمات التي كانوا يتحكمون فيها (أمام مفتاح أو زر يمكنهم أن يضغطوا عليه لإيقاف هذه الصدمة) كانت استجاباتهم مختلفة تماماً عن المجموعة الأولى،حيث كانوا أكثر نشاطاً وحيوية وتملأهم كثي من المشاعر الطيبة.

العامل الحاسم في هذه التجارب هو الاقتران Contingency وهو معرفتك بأن النشاط الذي تقوم به يكون له قيمة ومعنى، وأنه يؤثر في الناتج النهائي الذي تحصل عليه.

أحد الفوائد العملية المباشرة من تربية أطفالك بمشاركتهم ألعابهم هو أنهم يتعلمون التحكم في نواتج سلوكهم، حيث يكون هناك اقتران مباشر بين السلوك والنتيجة، والعكس صحيح فإن عدم وجود اقتران بين السلوك والنشاط الذي يقوم بع وبين العائد أو النتيجة المترتبة عليه يؤدى إلى الشعور بالسلبية والاكتئاب وعدم اللياقة البدنية.

إن الألعاب الثنائية سهلة وفرص المشاركة فيها كثيرة مع أطفالنا الصغار، يمكن أن تلعب مع الأطفال أثناء تناول وجبات الطعام، أثناء ركوب السيارة، بعد الغذاء.

وبعد أن انتهت صغيرتنا من تناول طعامها كنا فى انتظار أن تربت بيدها على المائدة، حينما فعلت ذلك كلنا ربتنا مثلها على المائدة، انتبهت لنا "كارلى" ثم قامت بالربت على المائدة ثلاث مرات، قمنا بتقليدها وربتنا ثلاث مرات مثلها، ابتسمت "كارلى" وقامت بالربت بيدها الاثنين على المائدة- لم نمهلها قمنا على الفور بتقليدها، وربتنا مرة واحدة باستخدام كلتا اليدين، ضحكت "كارلى" وفى خلال دقيقة واحدة وجدنا أنفسنا جميعاً ننغمس فى الضحك معها، تعلمت "كارلى" فى هذا الموقف وأدركت أن أفعالها تؤثر مباشرة فى أفعال الآخرين الذين يحبونها، وهذا هو المهم أن تعلم أن هناك رد فعل إيجابي للسلوك الذي أقوم به.

لعب الأطفال كان اختيارنا للعب أطفالنا مرتبطاً دائماً بمبدأ الاقتران، فى البداية كان اختيارنا للألعاب التى تستجيب للأفعال التى يقوم بها الأطفال، إن لعبة الشخشيخة يحبها كل الأطفال فى عامهم الأول ليس لأنها يصدر منها أصوات،ولكن لأنها يصدر منها الصوت بعد أن يقوم الطفل بهزها.

إن محلات لعب الأطفال الآن مليئة باللعب الكثيرة لكل الأعمار والتى يحدث بينها وبين الطفل تفاعل، من ثم عند شرائك لعبة لطفلك فى العام الأول اختار أى لعبة يقوم فيها الطفل بأداء عمل معين، مثل أن يضغط على أزرار أو يشد مفتاح، والتى يعقبها سماع صوت من اللعبة أو ظهور تتحرك أو أى رد فعل آخر.

ثانيا: حينما يتقن الطفل تماماً استخدام اللعبة فإنها تكون بذلك قد استثارت فيه كل إمكاناته،هنا تصل جاذبية الطفل للعبة إلى أقصى درجاتها،ويحدث تدفق فى السلوك والمهارة بعد أن يكون الطفل قد تعلم تدريجياً الاستفادة بكل إمكاناته الخاصة بهذه اللعبة.

ويوجد في الأسواق الآن كثير من هذه اللعب الجيدة التي تقوم على مبدأ الاقتران،ويمكن أن نعطى أمثلة لها :

١- بناء المكعبات: حيث يقوم بعمل أشكال مختلفة من المكعبات، ويقوم الطفل بعد ذلك بهدم هذه الأشكال،حيث يكون قد تعلم كيف ستبنى هذه الأشكال.

٢- الكتب والمجلات: كنت أعتقد فى البداية أن تخزين الكتب والمجلات لا لزوم له، ولكن يرد لى عبر البريد العديد من الكتالوجات والمجلات التى بها صور مبهرة، وجدت ابنتي الصغيرة تسعد حينما تأخذها وتمزقها.

٣- الصناديق الكبيرة: لاتلقى بالصناديق التي ترسل إليك والخاصة بأجهزة الكمبيوتر أو غسالات الأطباق، يمكنك الاحتفاظ بهذه الصناديق وعمل فتحات بها على شكل باب أو نافذة، ويمكن أن يستخدمها طفلك ذو العامين كحجرة أو منزل له.

إن التعرف الأمثل لمفهوم اللعب هو المتعة والجاذبية، إنه يتضمن دائماً اكتساب العديد من المهارات وإتقانها لأي طفل في أى عمر. وأحد النصائح المهمة التى نوجهها للوالدين هى عدم مقاطعة الطفل أثناء حديثه، دعه يتكلم حتى ينتهي من كلامه تماماً، كذلك حينما يندمج الأطفال أثناء اللعب لا تقاطعهم وتخبرهم بأن وقت اللعب انتهى، حتى

إذا كان الوقت محدوداً فمن الممكن أن تأتى لهم قبل انتهاء الوقت بعشر دقائق وتخبرهم بأن عليهم التوقف عن اللعب بعد عشر دقائق.

١٤ ـ **عقد صفقة** : لم أجد سوى ميزة واحدة لاستخدام طريقة التدعيم الإيجابي Positive Reinforcements مع أطفالي حيث اعتمدت عليها فى تغيير بعض أمارات التجهم والتكشير Frown على وجوههم إلى ابتسامات، فقد اكتشفنا أن أطفالنا يمرون بمرحلة خاصة وهى أنهم عندما يطلبون أى طلب، دائماً ما يرتبط ذلك بوجه عبوس، ومتجهم أو بالنحيب والبكاء، ولكننا وضعنا لهم قاعدة واضحة وهى أن استجاباتنا لمطالبهم سوف ترتبط دائماً بوجود ابتسامة على وجوههم بدلاً من التكشير.

وعلى الرغم من عدم اقتناعى الكامل بمبدأ التدعيم الإيجابي المباشر لأي سلوك مرغوب يصدر عن الطفل- طبقا لنظرية سكينر- فإنني بادرت بتدعيم ابنتي "إيمان"عندما بلغت عامها الأول، ونطقت لأول مرة اسم "حاتى" حيث أغرقتها بعديد من القبلات، وعلى الرغم من أنها ابتسمت لذلك وبدت عليها بعض أمارات الدهشة والحيرة، فهى لم تكرر هذه الكلمة مرة أخرى بعد التدعيم.

ويصرف النظر عن هذه الحيرة فإن هناك كثير من الآباء والأمهات الذين يؤمنون بالمبادئ التى قدمها "سكنر" مثل أن وجود رابطة شرطية بين السلوك المرغوب فيه وبين التدعيم المباشر للطفل هو الأساس الذي يقوم عليه تنشئة الأطفال.

كانت زوجتي "عايدة" غير مقتنعة تماماً بمبدأ التدعيم الإيجابي - السلوك المرغوب فيه، وذلك على الرغم من تخصصها العلمي فى الجامعة فى طب الأطفال، فقد كانت رؤيتها العلمية مغايرة لذلك حيث إنها كانت ترى أن الأطفال وحتى الصغار منهم لا يميلون إلى تكرار السلوك الذى تم تدعيمه (السلوك السابق) بل إن تفكيرهم يميل إلى كونه تفكيراً مستقبلياً،فهم يميلون إلى تكرار السلوك الذى يحقق لهم شيئاً بعد.

أحياناً ما يثير استياء الآباء والأمهات أن أولادهم الصغار فى سن (٤-٥) سنوات يدخلون فى سلسلة من الأفعال المتلاحقة التى تؤدى بهم إلى صدور سلوك غير مرغوب فيه، ولا يستطيع الآباء تحمل هذا السلوك كثيراً ويبدو أنه من الصعب تغييره.

ويذكر "سيلجمان" أنه بالنسبة لابنته "نيكى" ظلت لمدة أسبوع تختبئ فى مكان داخل منزلنا القديم والكبير، وكان هذا السلوك يتكرر عدة مرات فى اليوم أحياناً ما نكون على عجل للخروج، وعلى الرغم من مناداة "ماندى" لها بأعلى صوت، فإن "نيكى"تظل

فى مكانها ولاتظهر، وقد تقوم "لارا" بملاحظة طفلنا الرضيع "صلاح"وتقوم "ماندى"بالبحث عنها فى مل مكان ولكن بلاجدوى، حاولت "ماندى" أن تمنع "تيكى" عن هذا السلوك مستخدمة معها كل ألوان العقاب التي يقترحها "سكنر" جربت "ماندى" أن تحبسها فى حجرتها أحياناً، أوضحت لها أن هذا السلوك خطراً عليها أحياناً تقبح فى وجهها، وتوبخها على ذلك، أحياناً تتجاهل هذا السلوك، ولكن لم تنجح أى من هذه الطرق، وكان هذا السلوك يزداد أكثر وأكثر على الرغم من اقتناع "تيكى"بأية سلوك سيئ وغير مرغوب فيه، ولكنها لم تعرف كيف تتوقف عنه.

بدأت "ماندى" تفقد الأمل فى كف "تيكى"عن هذا السلوك ولكنها ذات صباح، أخبرت "تيكى"فى رأيها عن عقد اتفاق بينهما، كان هذا الاتفاق هو شراء "ماندى" إحدى عرائس باربى الجديدة، والتى ظلت "تيكى" متعلقة بشرائها لمدة ستة شهور، وكانت على قائمة المشتريات التى ستقوم باقتنائها فى عيد ميلادها القادم الذى لايزال بعيداً بحوالى ستة أشهر.

اقترحت "ماندى" على "تيكى" أن تشترى لها عروسة باربى الجديدة، وذلك فى مقابل أن تحقق "تيكى" شيئين: الشئ الأول هو أن تتوقف عن سلوك الاختباء. وثانياً: إنها بمجرد أن تنادى "ماندى" عليها تحضر فى الحال،أجابت "تيكى" على الفور بالموافقة، ولكن "ماندى"أخبرتها بأن هناك شرطين آخرين هما: الأول هو أن عدم حضور "تيكى" على الفور عند مناداة "ماندى" عليها فإن ذلك سوف يحرمها من العروسة لمدة أسبوع، وإذا حدث ذلك مرتين فسوف تقوم "ماندى" بإرجاع اللعبة للمحل وتحرم "تيكى"نهائياً من لعبتها.

منذ ذلك الحين لم تعد "تيكى" لممارسة سلوك الاختفاء مرة أخرى، وقد استخدمنا هذه الطريقة أيضاً مع "دادى" الصغير حيث قمنا بشراء لعبة "جونى" له والتي كان متعلقاً بها، وقد ساعده ذلك فى التوقف عن النحيب والبكاء عند كل صغيرة وكبيرة وكان ذلك أشبه بمفعول السحر، كذلك استخدمنا هذه الطريقة فى أكثر من موقف، وذلك حينما كانت تفشل كل الطرق الأخرى التي تقوم على المكافأة والعقاب بصورته التقليدية.

إن طريقة الاتفاق أو عقد صفقة تكون بمثابة وقفة لكسر حلقة استمرارية ممارسة سلوك غير مرغوب فيه، وذلك بإيجاد مفاجأة جديدة للطفل، حيث تساعد هذه المفاجأة على استثارة مشاعر إيجابية عند الطفل التى من شانها أن تساعد على تفعيل

واستمرار ممارسة السلوك المرغوب فيه، والتوقف عن السلوك غير المرغوب فيه، وذلك للاحتفاظ بهذه المفاجأة بدلاً من فقدانها.

إن عقد صفقة مع طفل وهو فى الرابعة يتضمن العديد من المعاني: أولاً أنه يمكن تعليم الطفل كيف يبرم اتفاقاً بينه وبين والديه، ويعرف كيف يحافظ عليه. وثانياً : فإن المكافأة التى تقدم للطفل له قبل صدور السلوك المرغوب فيه، وليس بعده، ثالثاً: تعليم الطفل أنه إذا أخل بشروط الاتفاق عند صدور السلوك غير المرغوب فيه فسوف يخسر كل المكاسب التى حصل عليها، باختصار شديد فإن هذه الطريقة تساعد على خلق طفل ذو عقلية مستقبلية وإيجابية أكثر منه طفلاً سلبياً.

وفى هذا المضمار أورد "هوم" (Homme1995) القواعد الأساسية لعقد صفقة مع الطفل، أى الاتفاق على تقديم مكافآت فى مقابل السلوك المرغوب الذى يسلكه الطفل، فإذا نفذ شيئاً تريده أنت أن يفعله، فإن له بعد ذلك أن يقوم بعمل شئ يرغب هو فى القيام به، ويجب أن يكون التعزيز متكرراً وبمقادير صغيرة وفورية على أن يعطى في مقابل تنفيذ المطلوب وليس لمجرد الطاعة. إن عقد صفقة يجب أن يؤدى إلى الاقتراب من السلوك النهائي المرغوب، ويجب أن تكون الصفقة واضحة، وعادلة وممكنة التحقيق، ويجب الالتزام بها، كما أن السلوك غير المرغوب فيه يجب ألا يعزز إطلاقاً.

وبالرغم من ذلك يجب استخدام هذا التكنيك بدقة وحذر، وفى أضيق الحدود، فعلى الطفل أن يعرف أن هذه الطريقة هى الوسيلة الوحيدة التى يمكن من خلالها الحصول على هدية غير متوقعة، ومن الصعب جداً الوصول إليها، لذلك أنصح باستخدام هذه الطريقة فقط عند فشل جميع الطرق الأخرى من الثواب والعقاب كما ذكرنا سابقاً، ويمكن استخدامها مرتين فقط. فى مرحلة الطفولة المبكرة لا تستخدم هذه الطريقة فى الأشياء البسيطة اليومية مثل "النوم" "الأكل" "إتباع قواعد النظام والنظافة" كذلك غير مسموح أخلاقياً بأي محاولة للتحايل، على سبيل المثال كانت "تيكى" تعرف جيداً أنها إذا عادت إلى سلوك الاختفاء مرة أخرى فإنها لن ترى العروسة باربى على الإطلاق حيث ستعطيها لمن يحتاجها.

كثير المشاغل قد يروق له أحياناً أن يقول في تبرئة نفسه من تبعة هذا العمل : إنني مشغول غارق في المشاغل حتى أذني، وبوسع الأم أن تعنى بالأطفال بدلاً عني.إن ذلك من اختصاصها هي لا اختصاصي.والأب ينسى أن طفله له أيضاً.

١٥ـ **الشعور بالذنب تجاه الأطفال**: إن الآباء في هذه الأيام يحاولون أن يلومون أنفسهم على "تقصير" أطفالهم في المدرسة، أو المجتمع أو غير ذلك بسبب الطلاق أو المرض أو كثرة التنقل أو غير ذلك من الأسباب. إن الطفل الذي يلاحظ أن أباه غارق في الشعور بالذنب إزاءه يصعب عليه أن يكافح في دروب الحياة. والحقيقة هي أن "تقصير" الطفل قد لا يكون عائداً إلى الأسباب التي يتخيلها الأب أو الأم. فقد يكون الطفل مصاباً بمرض جسدي ويكفى في مثل هذه الحالة عرضه على الطبيب فقد يكون الشفاء كامناً في جرعة دواء أو في زوج من النظارات الطبية.

إن الطفل يجب أن يخطئ كثيراً لأن الخطأ دليل التجربة. والطفل الذي لا يعمل لا يخطئ، ومن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الوالدان رغبتهما في منع أطفالهما قسراً من ارتكاب الأخطاء.

وفى هذا السياق فإن المعاملة الوالدية العطوفة والحنونة فى غير تضييع لمعايير الجدّ مع الزمن، وعدم التذبذب فى المعاملة، وتقبل الأبناء من قبل الأبوين بلا تفريق بينهم يسهم فى ترسيخ شعور الطفل بالثبات، والاتساق مما ينعكس على شعوره بالأمن والطمأنينة. كما أن المعاملة الوالدية القاسية أو المدللة، والاهمال، والتذبذب فى المعاملة ينعكس سلباً على البناء النفسى للطفل "فيكثر الشعور باليأس، والقنوط، والسخط، والغضب على نفسه ويعيش الفرد وهو يشعر بأنه وحيد، ومعزول، ولا يثق فى الناس، ولا يرتاح للتعامل معهم (عبد الرحمن العيسوى، ١٩٨٥) فالطفل الذى يعيش بين والدين كثيرى الخلاف لديه مستو مرتفع من التوتر، والقلق، وعدم الشعور بالأمن"(أحمد عبد العزيز سلامة، وعبد السلام عبد الغفار، ١٩٨٠).

كما أن عملية الضبط والتهذيب القائمة على درجة من الشدة والقسوة تؤدى إلى انعدام والأمن النفسى.فالجانحين قد تعرضوا لأساليب من المعاملة الوالدية الخاطئة: حيث العقاب الشديد، والنبذ، والإهمال مما أفقد المراهق الشعور بالأمن مما دفعه إلى السلوك الجانح (محمد حسن،١٩٩٠) كما تناغمت نتائج دراسة قام بها كلّ من ويلر، وليشتر Willer & Luchter, 1983 مع نتائج دراسة (محمد حسن، ١٩٩٠) حيث

أشارت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالاضطراب النفسى والسلوك العدوانى الناتج عن انعدام الشعور بالأمن النفسى لدى الأبناء وبين أساليب المعاملة الوالدية. وأشارت دراسة جبر محمد (١٩٩٦) إلى أن مستوى الأمن النفسى يرتفع بالتقدم فى العمر، كما يرتفع لدى المتزوجين مقارنة بالعزاب، ولدى المتعلمين عن غير المتعلمين فى حين لا توجد اختلافات بين الجنسين ذات دلالة فى الشعور بالأمن. وفى دراسة أجرتها أمانى عبد المقصود (١٩٩٩) على الأطفال أشارت نتائجها إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالأمن النفسى، وأساليب المعاملة الوالدية. وفى منحى آخر أشارت دراسة هشام عبد الله (١٩٩٦) إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الاتجاه السوى نحو التطرف، وإشباع الحاجة للأمن النفسى.

## تقييم الشعور بالأمن النفسي المدرسي للأطفال فى المرحلة الابتدائية

**بيانات أولية**

المدرسة:.......................  النوع : ذكر  أنثى

السن:.......................  الصف:............

| م | العبارة | دائما | أحيانا | نادراً |
|---|---|---|---|---|
| ١- | أخاف من المعلمين بالمدرسة | | | |
| ٢- | أتمنى المرض حتى لا أذهب إلى المدرسة | | | |
| ٣- | أنا غير آمن على نفسي في المدرسة | | | |
| ٤- | أتوقع العقاب كل وقت وأنا بالمدرسة | | | |
| ٥- | أتودد إلى المعلم خوفا من العقاب | | | |
| ٦- | يصرخ المعلم فى وجهى لأقل الأسباب | | | |
| ٧- | أشعر بعدم الآمان لوعود المعلمين | | | |
| ٨- | أتجنب الحديث مع الزملاء بالمدرسة خوفا منهم وعليهم | | | |
| ٩- | أعرف إجابة السؤال ولا أجيب عليه خوفا من المعلم | | | |
| ١٠- | أتمنى الموت حتى أتخلص من المدرسة ومن فيها | | | |
| ١١- | أشعر بالقلق كلما وجدت العصا مع المعلم | | | |
| ١٢- | أشعر بعدم الأمن طالما أنا موجود بالمدرسة | | | |
| ١٣- | اشعر بخيانة الزملاء | | | |
| ١٤- | عندما أخطئ يقول المعلم لى أنت لاتستحق العيش | | | |
| ١٥- | يهددني المعلم بالضرب والشكوى للأسرة | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١٦- | أخاف من سؤال المعلم حتى لا يضربني | | | | |
| ١٧- | كل ما فى المدرّسية لم وغدر وخيانة | | | | |
| ١٨- | أشعر بالخوف عندما أختلف مع زملائى فى المدرسة | | | | |
| ١٩- | أجلس بعيدا عن المعلم حتى لا يحرجني | | | | |
| ٢٠- | أخاف من المشاركة فى الأنشطة حتى لأقع في المحظور | | | | |
| ٢١- | يغضب المعلم منى إذا سألت عن شئ لم أفهمه | | | | |
| ٢٢- | أشعر بالسجن وأنا فى المدرسة | | | | |
| ٢٣- | أتوقع الغدر كل لحظة وأنا بالمدرسة | | | | |
| ٢٤- | أذهب إلى الدرس الخصوصي حتى أنال الرضا والأمان | | | | |
| ٢٥- | يحرمنى المعلم من المشاركة إذا نسيت كتابى | | | | |
| ٢٦- | المدرسة بالنسبة لى مصدر إزعاج وعدم أمان | | | | |
| ٢٧- | المدرسة عندي إرهاب وخوف | | | | |
| ٢٨- | المعلمون بالمدرسة رموز للظلم والإرهاب | | | | |
| ٢٩- | عندما أشاهد المعلم بالمدرسة أحاول الهرب خوفاً من | | | | |
| ٣٠- | كل ما فى المدرسة قائم علي العقاب لا التسامح والأمان. | | | | |
| ٣١- | عندما أخطئ يحرمنى المعلم من الفسحة | | | | |
| ٣٢- | عندما اخطئ يرفض المعلم التحدث معى | | | | |
| ٣٣- | يفرق المعلم بينى وبين زملائى فى المعاملة | | | | |
| ٣٤- | يناديني المعلم بالألقاب التى أكرههما | | | | |
| ٣٥- | ينظر المعلم نظرة احتقار عندما لا أكون نظيفاً | | | | |
| ٣٦- | يستهزئ المعلم بى ويجعلنى أضحوكة داخل الصف | | | | |
| ٣٧- | يقلل المعلم من شأنى أمام زملائى | | | | |
| ٣٨- | يسبنى المعلم ويهددنى بالعقاب لأقل خطأ | | | | |
| ٣٩- | يضربنى المعلم عندما لا أحترم نظام الحصة | | | | |
| ٤٠- | يضربنى المعلم عندما أسلك سلوكاً سيئاً | | | | |
| ٤١- | يرفض المعلم الاستماع إلى | | | | |
| ٤٢- | أتلقى عبارات التأنيب القاسية عندما أخطئ | | | | |
| ٤٣- | يؤنبنى المعلم باستمرار على أخطائى السابقة | | | | |
| ٤٤- | يعيرنى المعلم بعيوبى أو تقصيرى | | | | |
| ٤٥- | يضربنى المعلم لدرجة انه يسبب لى جروحاً أو كسوراً | | | | |

# الفصل الخامس

# الثقة بالنفس لدى الأطفال
# من منظور علم النفس الإيجابي

# الفصل الخامس
## الثقة بالنفس لدى الأطفال..
## من منظور علم النفس الإيجابى

**مقدمة:**

أصبح موضوع الثقة بالنفس من المواضيع التى تستقطب كثيراً من اهتمام وجهود الباحثين والعاملين فى ميدان التربية وعلم النفس والاجتماع، لما له من أثر فى إعداد وتشكيل الفرد القادر على تبوّ مكانة مرموقة فى قيادة المجتمع، وتحمل المسؤولية على الوجه المطلوب والقدرة على اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب.

إن أية محاولة للبحث عن تعريف لمفهوم "الثقة بالنفس" ستظهر أنه نادراً ما يتم تعريف هذا المفهوم تعريفاً مباشراً، بل إن أكثر ما قيل عنه يمكن اعتباره تمهيداً أو وصفاً لمظاهر هذا المفهوم باعتباره سمة تتوافر أو لا تتوافر فى شخصية الفرد، ومن هذا القبيل يمكن الإشارة إلى ماذهب إليه "جيتس" من وصفه للفرد الذى يقدر نفسه ويثق بها ويحسبها جديرة بالاحترام بأنه يشعر بالكفاية، وفى مقابل ذلك يأتى الشعور بعدم الكفاية أو بقلة الشعور بالقيمة الشخصية أو انخفاض تقدير الذات، وقد شارك "وايت" و "جيتس" فى الربط بين الثقة بالنفس والإحساس بالكفاية، أما "هيرلوك" فيربط بين ضعف الثقة بالنفس والقلق حول الكفاية النفسية والاجتماعية. ويذهب "انجيال" إلى اعتبار مظهر عدم الكفاءة فى السيطرة على المواقف التى تواجه الفرد وشعوره بأنه غير جدير بالحب كأبرز تعبير عن ضعف ثقته بنفسه، وعرف "لندجرن" عدم الثقة بالنفس بأنه اعتقاد الفرد بفشله بسبب عدم كفايته وعدم جدارته، أما "القوصى" فقد ربط بين ضعف الثقة بالنفس وفقدان الأمن والخوف ومن مظاهره التردد، والانكماش والخجل وعدم الجرأة وتوقع الشر، وشدة الحرص، وهى صفات فى رأيه تعبير عن الشعور بالنقص أو ضعف الثقة بالنفس.

فالثقة بالنفس منوطة بإدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته فى التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام. وهى توثق شعور الفرد واعتقاده بأنه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة، والوصول إلى أهدافه لمواجهة الحياة، وحسن التوافق مع الآخرين والتعامل مع المواقف المختلفة بفاعلية، وإدراك تقبل الآخرين له وثقتهم به.

كما أن أول وأكبر عقبة فى طريق النجاح عند معظم الناس هى ثقتهم بأنفسهم فعندما يكتشف المرء منطقة تميزه فإن ما يعوقه غالباً ليس غياب الموهبة، وإنما غياب

ثقته بنفسه. وهو قيد يفرضه على نفسه، إن نقص أو انعدام الثقة يمكن أن يعمل كسقف للموهبة. ولكن عندما يثق المرء بنفسه فإنه يطلق العنان للقوة الكامنة بداخله، والتي تأخذه على الفور إلى مستوى أعلى، إن قدراتك وطاقاتك هى صورة لما يمكن أن تصبح عليه، والثقة تساعدك على رؤية هذه الصورة وتحقيقها.

وفى سياق ذلك فإن ما يعتقده الأطفال عن أنفسهم هو قلب ما يصير إليه الأطفال، فالطفل الذي يحمل اعتقاداً إيجابياً عن ذاته يعتقد أنه شخص ذو قيمة، الأمر الذي يجعله يتصرف بطريقة جديرة بالاهتمام.

وهناك مصطلحات كثيرة لاعتقادات الفرد الإيجابية حول ذاته مثل: تقدير الذات، واحترام الذات Self-respect وأهلية الذات Self-worth ونحن نفضل مصطلحات الثقة بالذات Self-confidence وقيمة الذات Self-worth أو الاعتقاد فى الذات Self-belief التى تصور بشكل دقيق الثقة فى النفس.

فالأطفال ذوى الثقة بالذات يستطيعون الوقوف فى وجه الزملاء الذين يحاولون إغرائهم بالمخدرات والكحوليات، ولديهم الشجاعة فى أن يقولوا لا للإهانة اللفظية من المعلم أو المدرب، وهم أكثر ميلاً إلى المحافظة على استبقاء توازنهم وتكيفهم فى أوقات الأزمات الشخصية أو الأسرية، وهم يقبلون ويقدرون انفعالاتهم الخاصة، كما يمكنهم الارتباط مع الآخرين ومشاركتهم مشاعرهم، فضلاً عن أنهم يستطيعون تحديد ما يحتاجون إليه، ويعرفون كيف يطلبون تلك الحاجة.

وليس من الضروري أن يكون الطفل ذو الثقة بالنفس دائم الاحتفاظ بالابتسامة على وجهه، ويشعر بالسعادة لما تكون عليه شخصيته ويستمتع بقدرته على تناول إيجابيات وسلبيات الحياة Ups and downs of life إنه يعتقد فى ذاته بالقيمة، ونظراً لأن الأطفال الذين يشعرون بالصواب داخل أنفسهم يجربون ذلك الشعور فى سلوكهم، ويميلون إلى أن يكونوا أسهل اختلاطاً بالناس، ويتخذون قرارات أفضل، وهم أكثر ميلاً إلى مقاومة ضغط زملائهم، ويمكنهم تقدير نقاط القوة والضعف لديهم بشكل واقعي، وبهذا يعززون أنفسهم اعتمادًا على نقاط القوة لديهم.

كما أن الإحساس الضعيف بالثقة بالنفس يجعل الطفل يشعر بأنه لن يستطيع الحصول على حاجته من الأفراد المحيطين به، وأنه ليس له قيمة عندهم حتى عند نفسه، وهذا الشعور يؤدى بالطفل إلى الغضب والتوتر وعديد من المشكلات السلوكية.

ونظراً لأن كثيراً من الأطفال قد يشعرون بأنهم ليسوا أقوياء ولا يجيدون أي شيء، فإنهم يفقدون الثقة بالذات، الأمر الذي يجعلهم يبكون كي يحصلوا على

احتياجاتهم، وقد يصرخون ويصيحون، ونظراً لأن الوالدين والـزملاء لا يحبـون هـذا السلوك فإنهم يستجيبون لهم بالتوبيخ والتعنيف وتجنيبهم أو حتى الغـضب مـنهم، أو معاقبتهم الأمر الذى يجعلهم أكثر غضباً أو أكثر سلبية، وهذا يجعل سلوكهم يسوء بـدلاً من أن يتحسن.

إن الثقة بالنفس لدى الطفل تمتد جذورها إلى الثقة بالمربين والبيئة الحاضـنة، وعندما يثق الطفل في ذلك فإن حاجاته تشبع، وهذا يجعله يـشعر بالقيمـة والجـدارة، والثقة تعنى الاطمئنان إلى أو الوثوق في Trusting in وعندما يشعر الأطفال بالثقة في البيئة الحاضنة فإنهم يشعرون بالثقة أيضاً فى أنفسهم.

والثقة بالنفس شيئاً يمكن اكتسابه وتعلمه، فكر فى أصدقائك وعلاقاتك ما الـذى يجعلك مسرورًا من تواجد بعض أصدقائك معك، بينما تكره وجود آخرين من الذى يقلل من ثقتك بنفسك؟ كم مرة حاولت تجنب شخص لأنه "شخص يقلل ثقتك بنفسك؟"

وهنا يقول أحد الأطفال: إننى سعيد لأن هناك شيء لم يفعله والداي أبداً، وهـو أنهم لم يجعلوني أشعر بتدني الثقة بالذات (Christ ٢٢عام).

**مظاهر الثقة بالنفس:**

للإحاطة بكل المظاهر الشخصية للثقة بالنفس وعدم الثقة بها بعد مراجعة كثيـر من التعاريف والاختبارات والمقاييس الشخصية يمكن استخلاص المظاهر الأساسية للثقة بالنفس كما يلى:

١- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة فى الحاضر والمـستقبل والقـدرة على البت فى الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول والإقدام مقابل الإحساس بعدم القدرة على مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير فى حل المـشكلات، واتخـاذ القرارات والميل إلى استشارة الغير فى الأمور العادية والإحساس بالحاجـة إلـى تأييد الآخرين ومساندتهم والميل إلى التردد والتراجع والمغالاة فى الحرص.

٢- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم مقابـل القلـق حـول التـصرفات والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعى، والشك فى أقوال وأفعال الغير، والخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والترحيب باطراء ومديح الآخـرين والمبالغة فى الحرص والرغبة فى الإتقان والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفاً من النقد.

٣- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم مقابل الشعور بالخجل والارتباك والميل إلى الإحجام عند التعامل معهم، والقدرة على التعاون ومـساعدة

الآخرين، والقدرة على إدارة المواقف مع اعتزاز الفرد بقدرته، وبذاته، والتعبير بلباقة عما يشعر به.

٤- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الإيجابية فى الحياة المدرسية مقابل الشعور بالقلق والارتباك فى المواقف الاجتماعية التى تضم الأقران والإحجام عن المشاركة الإيجابية فيها.

٥- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة مقابل الشعور بالخوف والارتباك فى المواقف.

والثقة بالنفس كغيرها من المتغيرات النفسية تنمو نتيجة التفاعل الايجابى بين الطفل وأسرته، لأن العلاقات الدافئة والمتسقة بين الطفل والوالدين تجعله أكثر ثقة بنفسه، فالأسرة تقوم بدور مهم فى تعزيز الثقة بالنفس من خلال أساليب وأنماط متعددة منها الثناء والإطراء فى المواقف التى يبدى فيها الطفل استجابات مقبولة اجتماعياً، وتنمو الثقة بالنفس أيضاً من خلال الرضا الداخلى، وحاجة الإنسان للإنجاز، والتشجيع، وإزالة الخوف (Demota , 1986 : 138)

**معتقدات الثقة بالنفس:..**

لا أعرف ما موهبتك ولكن أعرف أنها لن ترتقى إلى أعلى مستوياتها مالم تكن تثق بنفسك إن الموهبة وحدها لاتكفى أبداً، وإذا أردت أن تصبح فى أبهى صورة ممكنة فأنت تحتاج لأن تؤمن بأنك قادر على تحقيقها، وتحتاج إلى أن..

**أولاً : تثق بقدراتك:..**

إن قدراتك هى صورة لما يمكن أن تصبح عليه، وقد قال المخترع توماس أديسون "لو أننا فعلنا كل الأشياء التى نحن قادرون على فعلها لأذهلنا أنفسنا بكل معنى الكلمة"

نحن كثيراً مانرى واقع الأمور لا ما يمكن ان تكون عليه، لقد رأى الناس "جونامات" وهو طفل صغير نحيل الجسم، ورأوه وهو فى المدرسة الثانوية كفتى يتسكع مع صحبة لاتليق به، ولايقوم بواجبه، ورأوه فى عالم الاحتراف كلاعب مصاب فى ركبتيه، ولكنه رأى نفسه بطلاً، وإذا استطعت رؤية نفسك من منظور قدراتك الحقيقية لما أمكنك التعرف عليها.

عندما كانت "أميرة" بنت أخى فى السنة الأولى بالمدرسة الثانوية قدمت لى هدية عبارة عن صورة شخصية لها، وكانت لقطة جميلة جذابة، جعلتها تظهر كالنجوم، كانت تلك بدعة فى قريتى "بدين" حيث كانت البنات تذهب إلى أستديو التصوير فيغيرون

مظهرهم ليبدون كنجوم السينما، وعندما رأيت هذه الصورة للمرة الأولى، قلت فى نفسى ليست هذه هى الصورة التى تبدوعليها كل يوم، ولكن تلك هى "أميرة" نعم تلك هى فـى الواقع، وبنفس الطريقة ذلك هو مايبدو عليه الأمر عندما ترى قدراتك وتثق بها، ولـو قدر لك أن ترى نفسك فى الصورة التى يمكن أن تكون عليها، لبدوت أفضل مما تخيلته أبداً، كم أتمنى أن أريك صورة لنفسك تظهر فيها كل قدراتك، بدون أن ينتقص منها أى شئ.

وقد قال "المهاتما غاندى" السياسى الهندى "الفرق بين ما نفعله وما نستطيع فعله يمكن أن يكفى لحل أغلب مشكلات العالم" وإذا طبقنا هذه الفكرة على الحياة الشخـصية، فإن هذا الفارق يمكن أن يكفى أيضاً لحل أغلب مشكلاتنا الشخصية، ولكن يجب أن نثق بقدراتنا أولاً، إذا كنا نرغب فى فعل ما نحن قادرون على فعله.

**ثانياً : تثق بنفسك:**

أن تثق بأنك تمتلك قدرات مميزة، فهذا شئ، أما أن يكون لديك مايكفى من الثقة لتعتقد بأنك قادرعلى استثمار قدراتك تلك كاملة، فهذا شئ آخر، والثقة بالنفس مـسألة شك عند بعض الناس وليس ذلك مخجلاً فحسب، ولكنه يمنعهم أيضاً من أن يصبحوا فى الصورة التى يمكن أن يكونوا عليها، وقد أكد العالم النفسى "وليام جـيمس" علـى أن "هناك سبباً واحداً فقط للإخفاق الإنسانى، وهو افتقار الإنسان للثقـة بذاتـه الحقيقيـة" (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩)

إن من يثقون بأنفسهم يحصلون على وظائف أفضل ويؤدون فيها بشكل أفـضل ممن تنقصهم الثقة بأنفسهم. وقد أجرى "سيلجمان" بعض البحوث فـى شـركة كبـرى للتأمين على الحياة، ووجد أن مندوبى التأمين الذين كانوا يتوقعون النجـاح اسـتطاعوا إبرام عقود تأمين أكثر بنسبة (٣٧%) ممن كانوا لايتوقعون النجاح، ويبدأ أثـر الثقـة بالنفس مبكراً، ويؤكد كثير من الباحثين على أنه فيما يتعلق بالإنجـاز الأكـاديمى فـى المدرسة، فإن الارتباط بين الثقة بالنفس والإنجاز أكبر مما هو بـين مـستوى الـذكاء والإنجاز.

ويرى "كيرى راندل" المحامى وخبير التـسويق أن "الأفـراد النـاجحين يثقـون بأنفسهم لاسيما عندما لايفعل الآخرون ذلك" ويعتبر مجال الرياضة أوضح مثال على ذلك فقد أخبرنى المدربون أن ثقة اللاعبين بأنفسهم مهمة على وجه الخصوص فـى ألعـاب الكرة، ففى اللحظات الحرجة بعض اللاعبين يريدون الكرة، وآخرون يريدون الاختبـاء، وهؤلاء الذين يريدون الكرة هم الواثقون بأنفسهم، مثل "تاماث" الذى احتفظ بالكرة لآخر

لحظة فى مباراة لكرة السلة وهو فى المدرسة الثانوية فى وقت كان فيه فريقه متخلفاً بنقطة، ورغم أن أكبر مسجل للنقاط فى الفريق ظل يصيح له قائلاً: مرر لى الكرة! فقد ظل "تاماث" هادئاً وأحرز نقطة الفوز مع صافرة النهاية.

إن الواثقين بأنفسهم يعيشون وفق مبدأ تعبر عنه تلك الكلمات التى يقال إنها معلقة فى مكتب لاعب الجولف الأمريكى "أرنولد بالمر" والتى تقول:

- إذا اعتقدت أنك مهزوم فأنت كذلك.
- وإذا اعتقدت أنك لاتملك الجرأة فأنت كذلك.
- وإذا كنت تود الفوز ولكنك تعتقد أنك لاتستطيع، فمن المؤكد تقريباً أنك لن تستطيع.
- إن معارك الحياة لاينتصر فيها دائماً الأقوى أو الأسرع، ولكن عاجلاً أو آجلاً سوف يفوز من يعتقد أنه قادر على ذلك.

**ثالثاً : تثق برسالتك**

أكد "ويليام جيمس" أن الشئ الوحيد الذى يضمن الختام الناجح لعمل غير مضمون النتائج هو ثقتك فى البداية بأنك تستطيع النجاح" ولكن كيف يفيد هذا النوع من الثقة؟

الثقة برسالتك سوف تمنحك القوة، إن امتلاك الثقة فيما تفعله يمنحك القوة لإنجازه، وقد ذكر "رايت" إلى أن مايقع دائماً هو ذلك الذى تثق بوقوعه، إن الواثقين بأنفسهم يستطيعون عادة تقييم المهمة قبل البدء فى تنفيذها، ويعرفون ما إذا كانوا يستطيعون أداءها أم لا وفى تلك الثقة رائعة.

الثقة برسالتك سوف تشجعك: فالفرد الذى يؤدى رسالته سوف يجد منتقديه، فما الذى يجعله يمضى قدماً فى بيئة سلبية كهذه؟ إنه الإيمان بالرسالة...والثقة برسالتك سوف توسع قدراتك، فكلما وثقت أكبر فى قدراتك ورسالتك زادت قدرتك على الإنجاز، وإذا حافظت على ثقتك تلك فسوف تجد نفسك فى يوم ما تفعل ما اعتبرته يوماً مستحيلاً.

فهل تثق برسالتك؟ هل أنت واثق بأنك تستطيع إنجاز مهام عظيمة؟ هل تتوقع تحقيق أهدافك؟ إن هذه مقومات ضرورية للارتقاء بالخصال الإيجابية.

يقى شئ آخر أود قوله عن رسالتك، إذ يجب أن يكون الآخرون جزءاً منها، إن الحياة التى نعيشها من أجل الآخرين هى التى تستحق أن نعيشها، عندما تؤدى رسالتك، هل سيقول الآخرون من حولك "أصبحت حياتى أفضل مما كان نتيجة لذلك" أم " أصبحت حياتى أسوأ مما كانت نتيجة لذلك"؟

إذا كنت ترى أن لسان حالهم لن ينطق بالعبارة الأولى، إذن فرسالتك قد لاتستحق أداءها، إن أحد مقتنياتى الثمينة فى نظرى ورقة بسيطة وهى ليست ذات تصميم فنى مميز، كما أنها ليست ذات قيمة كبيرة، ولكن معناها الكبير بالنسبة لى يرجع للشخص الذى أهداها لى وصيغتها هى : "الى الفرحاتى: الباحث، والمعلم، والصديق، والأخ" شكراً على ثقتك وإيمانك بى" مع تقديرى "مايسه فاضل"

إذن كيف تصبح شخصاً أكثر من موهوب؟ عليك استثمار سلسلة من السلوكيات الطبيعية التى تبدأ بالثقة وتنتهى بالعمل الإيجابى وهى كالتالى:

**١ـ المعتقدات تحدد التوقعات:**

إذا أردت أن ترتقى لأعلى المستويات، فلن تبدأ بالتركيز على خصالك الإيجابية وإنما باستخدام قوة عقلك، إن معتقداتك تتحكم فى كل ماتفعله، والإنجاز أكثر من مجرد مسألة العمل بجد أكثر، وبذكاء أكثر، فهو أيضاً مسألة التفكير بطريقة إيجابية، ويطلق على ذلك حالة من المؤكد أن "إذا كنت تتوقع الفشل، فمن المؤكد أنك ستفشل، وإذا كنت تتوقع النجاح فمن المؤكد أنك ستنجح، سوف تصبح من الخارج ما تؤمن به من الداخل.

إن نقاط تحول الشخصية تبدأ بالتغيير فى معتقداتك، لماذا؟ لأن معتقداتك تحدد توقعاتك، وتوقعاتك تحدد أفعالك، فالمعتقدات عادة عقلية تصبح فيها الثقة مبدأ راسخاً نعتنقه، وعلى المدى الطويل تصبح معتقداتنا أكثر من مجرد أفكار نمتلكها، ولكن تصبح أفكاراً تتملكنا، وقد قال "فرانكلين" "محظوظ من لايتوقع أى شئ، فهو لن يحبط أو يشعر بخيبة الأمل أبداً" نعم إن كنت تريد تحقيق شئ فى الحياة يجب أن تكون مستعداً للإحباط وخيبة الأمل فى بعض الأحيان، أنت بحاجة لأن تتوقع النجاح، ولكن هل يعنى ذلك أنك ستنجح دائماً؟ لا سوف تفشل ولكن إذا كنت تتوقع النجاح فأنت تنمى بذلك خصالك الإيجابية لأقصى حد ممكن، وتداوم على المحاولة ثم بعد ذلك سوف تنجح فى النهاية.

يحضرنى موقفاً حدث لى منذ أن كنت معلماً فى المدرسة الثانوية وهو أننى كنت واقفاً أمام فصل به ثلاثون طالباً فى سنة التخرج كانوا يدرسون علم الأحياء، وقبل أن أوزع عليهم ورقة الامتحان النهائى أخبرتهم قائلاً: لقد كان الأستاذ "فكرى السيد" محظوظاً بالتدريس لكم هذا الفصل الدراسى، وأعرف أنكم قد عملتم بجد واجتهاد من أجل الاستعداد لهذا الامتحان، وأعرف أيضاً أن أغلبكم يود الالتحاق بكلية الطب فى العام القادم، كما أننى أدرك جيداً كم الضغوط التى تتعرضون لها من أجل الحصول على مجموع مرتفع، ولأننى واثق بأنكم تلمون بهذه المادة إلماماً تاماً، فإننى على استعداد لأن أعطى تقدير "جيد" تلقائياً لأى طالب منكم يفضل عدم حضور الامتحان النهائى".

كانت تنهدات الارتياح ذات صوت مسموع وعلى الفور هب عدد من الطلبة من مقاعدهم وشكروا أستاذهم على طوق النجاة الذى ألقاه إليهم، ثم سألت: هل من أحد آخر يقبل هذا العرض؟ هذه فرصتكم الأخيرة.. فقرر طالب آخر القبول.

ثم قمت بتوزيع ورقة الامتحان على الطلبة الباقيين والتى احتوت على كلمات بسيطة هى: اهنئكم! لقد حصلتم الآن على تقدير امتياز فى هذا الفصل الدراسى حافظوا على ثقتكم بأنفسكم" وكان ذلك مكافأة عادلة للطلبة الذين كدوا واجتهدوا، ووثقوا بأنفسهم.

**التوقعات تحدد الأفعال:**

يقول "فريد سميث" الأب إن أحد علماء اللغة أخبره أنه فى عشرين لغة من أكثر لغات العالم بدائية فإن كلمة belief "معتقد" هى نفسها كلمة do "يفعل" ولم يبدأ الناس فى فصل معنى إحدى الكلمتين عن الأخرى، إلا عندما أصبحوا أكثر تعقيداً، وتلك فكرة معبرة لأن معظم الناس يفصلون المعتقدات عن الأفعال، فكيف يمكننا أن نعيد الربط بين هذين الشيئين مرة ثانية؟ من خلال توقعاتنا لايمكن أن نحيا بطريقة لاتنسجم مع توقعاتنا لأنفسنا.

إن هناك نوعين من الناس فى هذا العالم: من يريدون العمل والإنجاز، ومن لايريدون ارتكاب الأخطاء، وإذا كنت من النوع الأول إذن فأنت بالفعل تثق بنفسك وتتوقع النجاح، وعلى استعداد للمخاطرة، ولكن ماذا لو أنك من النوع الثانى؟ حسناً إليك الأخبار المطمئنة: يمكنك أن تنضج.

هناك قصة قرأتها فى كتاب "شولر" بعنوان Tough times never last but tough people do! عن "هيلارى" الذى كان أول إنسان يصل لقمة جبل إفرست مع مرشده "تينزنج نورجاى" وقبل نجاحه كان "هيلارى" قد سبق له المحاولة ضمن بعثة أخرى، حيث لم يخفق الفريق فى بلوغ قمة الجبل فحسب، وإنما فقد أحد أفراده، وعند استقبال أفراد البعثة فى لندن وقف "هيلارى" ليخاطب الجمهور وخلف المنصة كانت توجد صورة كبيرة لجبل "إفرست" استدار "هيلارى" ليواجه هذه الصورة، ثم أعلن بقوة "أيها الجبل لقد هزمتنا ولكننى سأعود إليك وسوف أهزمك لأنك لاتستطيع أن تصبح أكبر من ذلك، أما أنا فأستطيع"

لا أعرف التحديات التى أواجهها، من الجائز أنها تصبح كل يوم أكبر وأكبر، أو أنها قد بلغت منتهاها كجبل إفرست، ولكن ما أعرفه هو أن الطريقة الوحيدة التى تستطيع بها النهوض لمواجهة تحدياتك بفعالية، هى أن تتوقع أنك قادر على ذلك، أنت

لن تتغلب على التحديات بجعلها أصغر مما هى عليه، وإنما تتغلب عليها بأن تصبح أكبر مما أنت عليه!

**الأفعال تحدد النتائج:**

النتائج تأتى من الأفعال ربما يبدو ذلك واضحاً فى عالم الفيزياء، فالقانون الثالث من قوانين الحركة "لنيوتن" ينص على أن "لكل فعل رد فعل مساوٍ له فى المقدار ومضاد له فى الاتجاه" ولكن فى عالم البشر لايحترم كثير من الناس هذه العلاقة فهى ببساطة يرجون نتائج طيبة، ولكن الرجاء وحده ليس استراتيجية ناجحة، فإذا أردت نتائج طيبة يجب أن تؤدى أفعالاً وجيهة، وإذا أردت أداء أفعال وجيهة يجب أن تكون لديك توقعات إيجابية، وكى تكون لديك توقعات إيجابية يجب أن تثق فى البداية، نعم المسألة برمتها تعود إلى ذلك، وقد علق أستاذى "شاكر قنديل" إذا كنت لاتحيا الحياة التى تريدها فأنت لاتؤمن بقدرتك على صنع هذه الحياة" المسألة كلها تبدأ بالثقة.

فعندما لايستثمر الناس مواهبهم وخصالهم الإيجابية الاستثمار الأمثل، وعندما لايثقون بأنفسهم وقدراتهم، وعندما لايتصرفون من منطلق معتقداتهم ويحاولون تحقيق أقصى استفادة ممكنة من كل فرصة تتوفر لهم. لاتسمح لذلك بأن يحدث لك! عش الحياة التى قدرت لك، حاول أن ترى نفسك فى الصورة التى بوسعك أن تكونها، ثم افعل كل شئ فى حدود قدرتك لتؤمن بأنك قادر على أن تصبح ذلك الفرد، تلك هى الخطوة المهمة الأولى كى تصبح شخصاً أكثر من موهوب.

**الطفل بين الاستقلالية والاعتمادية والثقة بالنفس:**

من المشاهدات المألوفة أن الأطفال يختلفون فى درجة استقلاليتهم فى إشباع حاجاتهم، كما يختلفون فى درجة اعتماديتهم على الكبار فى إشباع تلك الحاجات.

والدرجة التى يعبر فيها الطفل عن استقلاليته أو اعتماديته، والطرق التى يعزز فيها الآباء هذه التعبيرات ذات أثر بعيد فى تكوينه الشخصى عندما يتقدم نحو الرشد، فالطفل الذى نمت فيه النزعة للاستقلالية يتوقع منه أن يكون أقدر على تحمل المسئولية واستثمار قدراته الذاتية، وأقدر على المبادرة الذاتية واستخدامه مصادر متعددة فى حل مشكلاته والوصول إلى أهدافه، ويمكن أن ينجح كقائد لمجموعة وأن يسهم بفاعلية فى صنع قرارات ذات مغزى شخصية واجتماعية، فالتربية الاستقلالية تساعد على تكوين الشخصية المجتهدة والمبتكرة والتى لاتستسلم لما حولها من ظروف، وإنما تعمل جاهدة على تطويع هذه الظروف لخدمتها، عكس الطفل الذى نشأ على الاعتمادية فهو لايركن إليه فى تحمل مسئولية ما، وهو دوماً متعلق بأذيال الكبار يتطلع إليهم فى حل مشكلاته

الشخصية، وهو أكثر ميلاً للتبعية ولا ينجح كقائد لمجموعة.. وفى معظم الأحيان ينتظر من الآخرين أنْ يقوموا بالنيابة عنه بصنع كثير من القرارات "شخصية كانت أم اجتماعية".

والطفل يولد اعتمادياً ولكن ما أن يشتد عوده، وتتشكل قدراته الذاتية حتى يأخذ يفرض نفسه ويمارس استقلاليته، ويفترض أن تزيد استقلاليته وتقل اعتماديته كلما تقدم فى العمر، ولكن إلى أى درجة يصبح استقلالياً، وكم يتبقى لديه من اعتمادية الطفولة الأولى؟ مسألة تقررها عوامل أساسية فى تنشئته الأولى.

ولسنا نغالى إذا قلنا أن الأصول الأولى لخبرات الأبناء هى من صنع الأباء، وأن هذه الخبرات تتشكل وتتعزز بفعل عوامل تؤثر فى الطفل الناشئ أثناء سنى نموه الخمس الأولى.

ومن أهم هذه العوامل الطرق التى يستخدمها الآباء فى رعاية الطفل وإشباع حاجاته، وتقوم هذه الطرق بشكل أساسى على مالدى الكبار الأب والأم بخاصة من إمكانات مكافأة الطفل وتعزيز سلوكه بإشباع حاجاته الأولية.

ومن الملاحظات المألوفة التى تؤيدها الدراسة العلمية المنظمة أن الطفل يميل إلى تكرار عمل كوفئ عليه، بكلمات أخرى يكاد يرسخ فى الطفل سلوك معين إذا حدثت مناسبات قام الطفل فيها بهذا السلوك وحصل منه على ما يشبع حاجة قائمة عنده، إذْ يعد إشباع الحاجة نوعاً من المكافأة أو التعزيز، والمكافأة هنا قد تكون مادية كالطعام وقطع الحلوى والنقود واللعب، وقد تكون فعل يقوم به الكبير ليخلص الصغير مما يؤلمه أو يزعجه، من ذلك ما تقوم به الأم فى رعاية طفلها فى تغيير ثيابه المتسخة أو إسعافه إذا كان هناك ما يؤلمه، وقد تأخذ المكافأة أشكالاً معنوية مثل ما يلاقيه الطفل من والديه من عطف وحب وحنان وشتى أنواع الكلمات والإشارات والحركات الدالة على العطف والحل والحنان.

وفى هذا الترتيب فإن هناك أنواع وأشكال من المكافأة، وإذا حدث أن لازمت المكافأة عملاً قام به الطفل، أو تبعته، عملت على تثبيت ذلك العمل عند الطفل سواء أكان العمل مرغوباً به أم غير مرغوب، وسواء أكان يعبر فيه الطفل عن استقلاليته (يريد أن يطعم نفسه بنفسه) أو اعتماديته (يتعلق بأذيال أمه) ويذهب بعض الباحثين إلى القول أنه إذا أمكن تنظيم المناسبات التى تعطى فيها المكافآة (التعزيز) يصبح بالإمكان أن يتعلم الطفل أى سلوك نريد، وليس من السهل تنظيم استخدام هذه القاعدة فى تنشئة الطفل، فالآباء فى حياتهم اليومية تشغلهم أمور كثيرة، ومعظم سلوكهم تجاه أطفالهم هو

سلوك "عفوى" وإن كانت تحكمه فى كثير من الأحيان قواعد ضمنية فيما يجب أن يكون عليه سلوك الطفل.. وعندما تبدر من الآباء ردود فعل تدل على الرضا أو عدمه، على الاهتمام بالطفل أو التذمر منه تراهم لايفكرون كثيراً فيما يمكن أن يكون لهذه البوادر تاثير على الطفل، ومع ذلك فإن هذه البوادر تؤلف العوامل المهمة التى تصنع طفل اليوم الذى سيصبح رجل المستقبل، وهى تشكل الأصول الأولى لما يمكن أن يكون عليه رجل المستقبل، وكيف سيكون سلوكه مع الآخرين.. وفيها تتحدد معالم استقلاله واعتماده على نفسه أو استعداده للاعتماد على الآخرين، وقدراته على ضبط النفس وامتثاله لسلطان المجتمع، وسلطان الضمير، فكيف يحدث كل هذا؟

ولتعزيز سلوك الاستقلال فإن "تجوى" وهى زوجة أخى "أمير السيد" مقيم بإيطاليا كانت تتحدث عند خروجها مع مولودتها من المستشفى "أتذكر شعورى بالعجز تحت ثقل المسئولية، كانت طفلتها "مريم" تبدو شديدة الحساسية، وكانت هناك كثير من المخاطر حتى صوت السيارات فى الشارع كان يبدو لى صاخباً وقريباً مما ينبغى بالنسبة له، كيف كنت ألبى احتياجاتها "الحفاظ عليها بشكل آمن" لقد كانت "الطفلة مريم " تعتمد كلية على أمها.

ويتحدث أخى "محمود السيد" عن ابنته "أميرة" البالغة من العمر خمسة عشر عاماً والتى كانت ذاهبة للمدرسة الثانوية للمرة الأولى فى قرية أخرى غير القرية التى اعتادت البقاء عليها "إننى انظر إليها وأرى فتاة شابة تبدأ حياتها، من المؤكد أنها فى الخمسة عشر عاماً الماضية كانت تتمتع بحماية ودعم والد محب لها، ولكن الدروس التى تحتاج إلى تعلمها الآن ليست هى التى أستطيع تعليمها إياها، إنها تحتاج إلى تعلم التعامل مع الآخرين، وتنظيم وقتها، ووضع ميزانيتها، والاعتناء بنفسها، إننى أعلم أنها قادرة على الحياة بمفردها، ولكنها تحتاج إلى القيام بذلك حتى تثبته وتؤكده، سأكون شبكة الأمان بالنسبة لها فى الأعوام القليلة القادمة، لكنها هى من يخوض المخاطرة.

تعليم الأطفال المهارات والمعارف التى يحتاجون إليها تعد المهمة الأساسية للرعاية الوالدية. إنك تريدهم أن يكونوا قادرين على رعاية أنفسهم وواثقين بذواتهم بما يكفى لمواجهة التحديات. نريدهم أن يتكيفوا اجتماعياً، ولكن دون أن يفقدوا إحساسهم بهويتهم، لكى يتسموا بالكرم بما يكفى لأن يمنحوا وواثقين بما يكفى لأن يأخذوا فى العلاقات بطريقة ما، يحقق طفلك الاستقلال فى الفترة الفاصلة بين احتضانك له لأول مرة بعد مولده وهو هش ضعيف وبين رؤيته وهو يحزم حقائبه ليرحل بعيداً عنك، والإحساس بالاستقلال ضرورى لتقدير الذات الجيد.

إذا قضيت بعض الوقت مع الأطفال الصغار، فإنك ترى الدافع الفطرى لتحقيق الاستقلال فى شكله الخام، ترى توجههم المدهش لتعلم وإتقان المهارات سواء البدنية أو العقلية. إنهم يتسلقون، ويصلون، ويلمسون، ويتذوقون، أى شئ جديد فى بيئتهم، إنهم يكافحون لاكتساب اللغة، ومن ثم يستخدمون كلماتهم الأولى ("لا" هى الأكثر أهمية) لبدء التأثير فى أعمالهم.

إن عملية دعم وتعزيز استقلال الطفل عملية مستمرة. إنك تقدم توازناً بين فرصة الاستكشاف وبين أمان حمايتك، هذا التوازن بين الأمان والنمو يتغير باستمرار، ولكن برغم هذا التقلب، فإن الاتجاه دائماً يكون نحو الاستقلال، الأمر يشبه مشاهدة الأمواج. ليست كل موجه تكون أقرب لك عن الموجه السابقة لها. ولكن فى خلال ساعة ترى أن الشاطئ قد أصبح أصغر والمحيط أكبر، ويكون الوقت قد حان لنقل المظلة وإلا سوف تبتل قريباً، وبينما ينمو أطفالك، ومن خلال توفير المزيد من التحديات، والسماح بالمزيد من الاختيارات، وتوقع المزيد من المسئولية، فإنك تقوم بدور مرآة إيجابية فى بناء تقديرهم لذاتهم. تثق بهم، تؤمن بقدراتهم. وقبولك لدافعهم نحو الاستقلال ويؤكد لهم أنه لابأس بالنمو ولاخوف منه.

وفى هذا الشأن تتأثر الثقة بالنفس بكثير من العوامل والمتغيرات مثل الجنس حيث يرى "ستانكوف" (Stankov, 1998) أن الذكور أكثر ثقة بالنفس من الإناث. كما يذكر "ليسكن وجاسبرو" (Liskin & Gasparro , 1998) أن التمكن اللغوى يسهم بدور كبير فى دعم ثقة الفرد بنفسه، كما يؤثر المركز الاجتماعى والاقتصادى والثقافى على الثقة بالنفس، كما تؤثر الثقة بالنفس على قدرة الفرد على التحصيل الدراسى.

وتشير "ديموتا" (Demota, 1986) إلى أن الثقة بالنفس تتأثر بعوامل الانجاز الأكاديمى والرضا المهنى وأساليب التنشئة الاجتماعية. ويدعم التوافق النفسى يدعم الثقة بالنفس، كما يمكن التنبؤ بالانجاز الأكاديمى والنجاح والمثابرة من خلال الثقة بالنفس (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩) وتوصل العادل أبو علام (١٩٨٧) إلى وجود علاقة قوية بين متغيرات الشخصية والثقة بالنفس.

وتوجد عوامل تسهم فى تنمية الثقة بالنفس ودعمها كالتوافق والرضا المهنى والإنجاز الأكاديمى وأساليب التنشئة الاجتماعية السوية.

## الممارسات الاثنى عشر لتنمية ثقة الطفل فى ذاته

### ١- عزز طفلك بدلاً من أن تضعف اعتقاده بذاته

أحياناً تصبح ثقة الطفل بذاته أمراً مقلقاً للوالدين: هل صحة الطفل جيدة؟ هل هو يأكل جيداً؟ هل هذا الجاكيت مناسب للشتاء؟ بالإضافة إلى كيف حال تقدير الذات لدى الطفل؟ إنك لست فى حاجة إلى قياس تقدير طفلك لذاته يومياً، كما تفعل فى درجة الحرارة "إن تقدير الذات لدى "صلاح" منخفض اليوم، لأن فريقه لكرة القدم قد خسر، وينبغي أن أبحث له عن مُعَزِّز. إن الاعتقاد فى الذات هو أكثر ثباتاً من الارتفاعات والانخفاضات فى حظوظ فريق كرة القدم، أو الحصول على تقدير "ممتاز أو جيد جداً أو جيد" إن الثقة بالذات لا تستقر على الثناء أو المدح أو التقديرات الجيدة أو الانتصارات الرياضية، أو آيس كريم التهنئة، برغم أن هذه الأشياء قد تؤثر على قيمة الذات، إن اعتقاد الطفل حول ذاته يعتمد بشكل كبير على الطريقة التى يعامله بها الأفراد المهمين له، فعندما تكون أنت كوالد مستجيب لحاجات طفلك، فإنك بذلك تضع الأساس لاعتقاد طفلك بقيمته وجدارته وقدرته على جعل الأشياء تحدث.

وخلال حياة طفلك فإنه سوف يتعرض لأفراد وأحداث تسهم في شعوره بجدارة ذاته، وأخرى تضعف ذلك الشعور، ونحن نطلق على التأثيرات الإيجابية معززات Boosters وعلى التأثيرات السلبية مضعفات، ودورك أنت كوالد هو أن تكون منشئاً Builder أو كفرد له اعتقادات إيجابية حول طفلك تساعده على الاعتقاد الإيجابي فى ذاته، إنك لست في حاجة إلى درجة علمية متخصصة فى علم النفس، لكي تربى طفلاً واثقاً من ذاته، فأغلب المهام الوالدية سهلة وممتعة، احمل طفلك كثيراً، احتضن طفلك غالباً، استجب لطفلك وحاجاته بحساسية، عامل طفلك بما تحب أن تعامل أنت به، كل هذه الأشياء تساعد الأطفال على الاعتقاد بأنهم أفراد مهمين وجديرين بالحب والاحترام، وأنك إذا وضعت نفسك فى مكان الطفل، وسمعت بأذنيه الرسائل التى ترسلها أنت له، فإنك سوف تركز بشكل طبيعي على دورك كمنشئ، وسوف تدرك الأوقات التي تصدر فيها المضعفات Breakers من فمك.

إنني أؤمن بأن تقدير الذات الصحي ينمو مبكراً عن طريق إشعار الأطفال أنهم لهم قيمة، وأنهم يؤدون وظائف جيدة لنا، وعن طريق مساعدتهم على إدراك نقاط القوة لديهم (أى كان مستواهم) إن من الأهمية أن تكون واضح فيما يتعلق بالنتائج النهائية، وأن تغض الطرف عن الأخطاء البسيطة على طول الطريق. فالحياة بالنسبة لنا جميعاً

رحلة طويلة، وليست سباق، ونحن نريد لأطفالنا أن يستمتعوا بكل خطوة على الطريق، ومن الأساليب المسهمة فى تنمية الثقة بالنفس لدى طفلك مايلى.

١- لاتعقد مقارنة بين طفلك وأى شخص آخر، بما فى ذلك أنت نفسك أو الجيران أو أطفال الآخرين فى مرحلة عمره نفسها.

٢- تقبل فكرة أنه قد يحب طفلك أشياء كثيرة لاتحظى بحبك وقبولك. وأنه قد يكره أشياء أخرى تحبها وتقدرها. وعليك أن تتذكر دائماً أن هذه الاختلافات وكثيراً غيرها هى التى تجعل من شخصية طفلك شخصية متفردة قائمة بذاتها.

٣- قم بوضع قائمة تضم المواهب التى يتمتع بها طفلك وأفضل صفاته وكذلك كل مايفضله فى حياته. واحتفظ بهذه القائمة وأضف إليها كل ما هو جديد يضاف إلى شخصية طفلك.

٤- ربما يبدو ذلك عسيراً إلا أنه يجب عليك أن تتخلى عن كل توقعاتك أو رغباتك بالنسبة لمستقبل طفلك، احرص على طفلك كما هو. وكما هو مقدر له أن يكون.

٥- ادرس مدى اهتمامك بمظهر طفلك وباهتماماته وتفضيلاته وأهدافه (إلى أى مدى تشعر بالحاجة لأن تجعله يبدو على نحو معين يجعلك تشعر بنجاح دورك كوالد وبفاعليتك كإنسان؟ إلى أى مدى تشعر بالفخر أو بالخزى من الاختيارات التى يقوم بها طفلك؟)

٦- احرص على أن تشجع طفلك فى محاولاته لاكتشاف هويته. حتى ولو بدا أن ذلك يأخذه فى اتجاهات غريبة بعض الشئ أحياناً.

٧- كف عن القلق بشأن ما سيقوله الجيران ( أو ماتعتقد أنهم سيقولونه)

٨- دع طفلك يقوم بانتقاء ملابسه ويرتدى ما يشاء (فإذا كان صغيراً على ذلك أو رأيته يجد صعوبة فى اتخاذ القرارات، فيمكنك أن تساعده بأن تحصر عدة اختيارات " تفضل أياً من هاتين السترتين" أو "أى قميص من القمصان الموجودة هنا"

٩- احرص على أن تدعم وتشجع اهتمامات طفلك الفردية، وعليك أن تحترم حقيقة أنه قد يفقد اهتماماته ببعض الأشياء، أو قد يغير من رأيه أثناء محاولاته للتعرف على الأشياء المختلفة من حوله.

١٠- تذكر أن حال اليوم سرعان مايصبح تجربة وخبرة الأمس.

**٢ـ شيد الثقة بالذات لدى رضيعك:**

إن أساس الاعتقاد بالذات يتم غرسها فى مرحلة الرضاعة. ما تخيلك حول اعتقاد الرضيع الذى لديه والدية متعلقة وإيجابية؟ إن حاجاته يتم إشباعها مباشرة، وبالشكل

المناسب، فهو يقضى ساعات طويلة من اليوم محمولاً على أذرع فرد ما، أو محمولاً في حزام الرضيع Sling أو يرضع عند الحاجة، أو تقدم له الراحة عند الضيق. إن بيئته تقدم له شعوراً بالهدوء والأمن والسعادة، والذى يصبح جزءاً منه، وبسبب الحضانة المستجيبة، فإن هذا الرضيع ينمو لديه شعوراً بأنه جدير بالاهتمام. هل جربت أن تكون دائماً فى موقف تقدم لك الرعاية الخاصة من قبل؟ ألم يجعلك ذلك تشعر بأنك فرد مهم؟ إن ذلك هو ما تضعه الرعاية الوالدية الجيدة بالأطفال الرضع معظم الوقت.

إن الرضيع يعرف (من هو) وذلك من الطريقة التى تقدم له الرعاية. إن البنَّاء الرئيس لتقدير الذات فى مرحلة الرضاعة هى تلك الكلمة السحرية "الاستجابية Responsiveness إن الرضيع يبكى بسبب الجوع، أو التوتر، ويستجيب المربون، وبذلك يكتشف الرضيع أن تصرفاته قد تجعل الأشياء تحدث لكي تجعله يشعر بالسعادة. ومع تكرار الرضيع والمربين لذلك النمط من (المثير- الاستجابة) آلاف المرات فى خلال السنة الأولى من حياة الرضيع، فإن الرضيع يتعلم أن مثيراته Cues لهما معنى فى الحصول على نتائج يريدها، تكون لديه فكرة أنه شخص مستقل فإنه يبنى داخل نفسه اعتقادات حول قيمته وجدارته "فرد ما يستمع لى، يحبني، ويطعمني... إنني ذو قيمة" وهنا يدرك الطفل متى يشعر بالصوابِ ومتى يشعر بالخطأ، ويتعلم ماذا يفعل تجاه كل منهما.

أما عندما لا تشبع حاجات الرضيع مباشرة، فإنه يتعلم عدم الثقة فى إشاراته أو مثيراته التي يصدرها، كما لا يثق فى ذاته. إنه قد يرتبك ويعتقد أن إشاراته Cues أو مثيراته لها معنى ضعيف، أو ليس لها معنى، لأنه لم يتأكد أنه سوف يحصل على استجابة أم لا، وبالرغم من أن هذا ليس بذنب منه أو خطأ فى عدم استجابة أحد له ولا لمثيراته، فإن ذلك يجعل الرضيع يستنتج أنه هو نفسه ليس له قيمة ولا قوة، فمن وجهة نظر الرضيع المتمركز حول الذات إن ما هو خطأ فى عالمه هو أيضاً خطأ به.

وتلك الانطباعات المبكرة تضرب لها جذور عميقة فى مخ الطفل الذى يتسم بالنمو السريع، إن الرضيع الذي يرتبط بأسرة آمنة يدخل إلى مرحلة الطفولة بحس آمن بالسعادة، ذلك الإحساس الذي يصبح جزءًا متأصلاً فى ذات الطفل، ومن الصعب إزالة هذا الاعتقاد، فالطفل يكيف سلوكه لاستبقاء ذلك الإحساس بالسعادة، وبالتأكيد فإن هؤلاء الأطفال سوف يضطربون أو يتعثرون أحياناً – بسبب الظروف المحيطة أو تذبذب الشخصية، أو التحديات التى تواجههم فى الطفولة – ولكن مع هذا الاعتقاد الإيجابي المؤسس فى بداية الحياة، فإن الأطفال سيكونون أكثر قدرة على النهوض من الكبوة،

والوقوف على أرجلهم مرة أخرى. والأطفال الذين ينقصهم هذا الإحساس الآمن بجدارة الذات لديهمْ صعوبة أكبر فى طلب ما يحتاجونه، ويرغبون فيه عندما يكبرون، كما أنهم لا يشعرون بالسيطرة على حياتهم ومقدراتهم.

ومن ثم فإنه ليس من باب المغالاة أن العام الأول من الحياة هو ربيع أخضر مملوء بالأمن والرعاية والاهتمام.... بمعنى آخر عالم اليوم يوفر للغالبية العظمى من الأطفال أجواء مملوءة ومفعمة بكل معانى الثقة بالنفس والرضا عنها. ولعل هذه الصورة هى خلاف ما سيظنه كثير من الآباء والأمهات نظراً لضعف الطفل واعتماده عليهما وعلى الآخرين من الكبار ممن حوله فى تلبية حاجاته المختلفة.

وإذا تأملنا سلوك الطفل الرضيع وجدناه مثالاً رائعاً للثقة بالنفس، إذا كان صحيح الجسم موفور بالعافية، فهو يعيش فى اللحظة التى يكون فيها غير أبة للماضى، ولايفكر بالمستقبل وحتى أنه لايعنى كثيراً بأحداث اليوم الذى يكون عليه. فهو ناعم البال هادئ الأسارير، إذا انصرفت الأم إلى رعاية مصالحه، وتأمين حاجاته وسهرت على تحقيق رغباته التى لايتسامح فيها قيد أنملة.

إن أولى الشوائب التى تشوب الصورة النقية الصافية لثقة الطفل بنفسه تبدأ إذا ماتعلم كيف يخطو أولى خطواته نحو عالمه الجديد.. وأنها لمفارقة مؤلمة حقاً أن تكون الأيدى التى وفرت له كل الرعاية وكل الدفء وكل الأمان، وأطرت صورة ثقته بنفسه فى إطار جميل.. أن تكون هذه الأيدى هى نفسها التى تفسر هذه الصورة.

إن الطفل قرب السنة الثانية يتعلم المشى والكلام، ويزداد نشاطه، وتكثر حركته، ويكون مملوءاً ثقة بنفسه وتزداد رغبته فى اللعب والصياح والحركة ويتضاعف شوقه للمس الأشياء وفحصها وهو لايعرف منعاً ولازجراً. ولكن نفراً غير أن قليل من الأبناء والأمهات يبدءون فى الإساءة للطفل بمنعه من اللعب بالأشياء خوفاً من أن يكسرها، أو يصيب نفسه بسوء وقد يعاقبونه عندما يبكى طالباً تلبية الحاجات التى سرعان ماكان يحصل عليها عندما يبدأ بالبكاء، ويمنعونه عن العمل وفق إرادته، حتى تتسلل إلى نفسه الخيوط الحزينة الأولى لخيبة الأمل فيتولاه الجزع ويفقد الصبر ويأخذ التصدع طريقه إلى الصورة الرائعة لثقته بنفسه وخاصة عندما يبدأ الكبار بتوجيه تعليمات ونصائح تتلاءم فيها كمسك الأشياء وتحطيم الألعاب والأدوات التى توضع بين يديه ليرى كيف تعمل ومن أى شئ تتكون ويبدأ الشعور بالتشوش والقلق والوحدة والانعزال وانعدام الأمن الذى سرعان ما يؤدى إلى انعدام الثقة المتبادلة بينه وبين الكبار الذين يحرصون

على وضع مستويات خلقية لايشعر بالحاجة إليها، ولايهتم بها ويمانع أشد المناعة فـي تطبيقها عليه.

**ملاحظات "زوجتي":**

"عندما أشاهد طفلي ذا الخمسة أشهر من العمر، فإنني يأخذني شعور بالـشفقة والعطف عليه، إنه معتمد جداً على الآخرين من أجل البقاء، فهو لا يـستطيع حتـى أن يصلب رأسه أو يحرك جسده بمفرده إلى حيث يريد، إنه يجعلني أشعر بمسئوليتي نحـو الرضيع، إنه جوعان، ولكنه لا يمكنه أن يأكل، إنه مبتل ولكنـه لا يـستطيع أن يغيـر ملابسه، إنه خائف:ولكنه لا يستطيع أن يبتعد عن مصدر الخوف، إنه يريد أن يُحْمَـلْ، ولكنه لا يستطيع التعبير عن ذلك بشكل واضح. وفى وقت آخر من حياة طفلي لن يكون شديد الاعتماد على الآخرين لإشباع حاجاته الضرورية جداً والأساسية جداً"

"عندما تستجيب لحاجات طفلك الرضيع، فإنك تبدأ فى بناء تقدير إيجـابي للـذات عن طريق توصيل له رسالة مهمة مؤداها أن حاجاته لها أهمية وأنه يهمنا. وعليـك ألا تضيع الفرصة من يدك "فالأطفال الرضع يكونوا صغارًا لفترة قصيرة"

**٢ـ اعكس الرسائل الإيجابية:**

يستمر الأطفال فى النظر فى أعين والديهم مع النمو ابتداءً من الرضـاعة إلـى الطفولة وما بعدها. إن اعتقاد الطفل حول ذاته – سواء إيجابياً أو سلبياً – يعتمد علـى الرسائل التى يستقبلها الطفل من والديه، وفى أثناء السنة الأولى يستقبل معظم الرضـع رسائل إيجابية فى معظم الأحيان، وهم يشعرون أنهم محبوبون ومُقَدَّرون ومُعْتَنى بهـم، خاصة هؤلاء الذين يقضون معظم وقتهم محمولين على الأذرع، والصدر، وهـؤلاء ذوو الوالدين الحساسين والمستجيبين لهم.

والأطفال يقدرون الرسائل التى يستقبلونها من الكبار الذين يثقون بهم. والوالدية الآمنة فى بداية حياة الطفل تعده أن يكون واثقاً جداً، لذلك فإن الرسائل التى يـستقبلها من والدية تكون لها أثر عظيم عليه مع نموه، فهى رسائل هادفة لأنها تأتى من أفـراد يرتبط الطفل بهم بعمق ويأمن لهم. إن رسائل الحب التي يستقبلها الطفل بشكل متكـرر أثناء السنة الأولى والثانية ينبغى لها أن تستمر خلال الطفولة، برغم أن هذه الرسائل قد تأخذ شكلاً مختلفاً مع انتقال الطفل إلى مراحل نمائية مختلفة، إن هناك كثير فيما يتعلـق بتربية طفل واثق من نفسه يفوق مجرد إتباع (B's) الخاصة بالرضيع والتـى تـضم : الإرضاع من الثدى، وحمل الرضيع، والتعلق الآمن.

ما الرسائل التى تعكسها لطفلك؟ وهل هى عموماً إيجابيةً أم سلبية؟ هل أوصلت لطفلك فكرة أن تواجده يجلب لك المتعة، وأنك تقدره وأن آراءه مهمة، وأن سلوكه يسعدك؟ إن هناك عدة طرق يمكنك من خلالها منح طفلك ذلك النوع من الرسائل الإيجابية حول أنفسهم، وبينما يعد الثناء من أحد الطرق التى تساعد طفلك على تكوين معتقدات إيجابية عن ذاته، فإن أفعالك تتحدث على الأقل بصوت أعلى من كلماتك.

"إننا نقدم الثناء والمكافأة لأننا نؤمن بأن العلامات الإيجابية لها أثر عظيم على تنمية الطفل وتقديره لذاته، كما أنها تقوم بنفس الدور فيما يتعلق بالنبوءات المحققة لذاتها، إنني أقول "واو انظر إلى حجرتك، إنك وضعت كل لعبة في مكانها، يا لك من ولد منظم! "إنه يتذكر فكرة "الولد المنظم" ويصبح أكثر ميلاً إلى التصرف بهذه الطريقة مرات ومرات أخرى، إنه غالباً يمدح نفسه. فهو يقول أشياء مثل "شاطر، أحسنت يا صلاح" عندما يفعل شيئاً جيداً أو ماهراً.

٤ـ اللعب مع طفلك:

إن كلاً من الكبير والطفل يتعلمون كثيراً عندما يلعبون معاً. وأنت عندما تلعب مع طفلك فأنت تقول له :"أنك ذو قيمة كبيرة عندي، وأنت جدير بقضاء وقت معى، إننى أحب أن أكون معك"وتلك طريقة جيدة تخبر بها طفلك أن الأشياء التى يهتم بها الطفل هى مهمة لك أيضاً، وعندما تحصلان على المتعة والاستمتاع معاً، فإن ثقة طفلك بذاته تنمو.

إن خروجك من عالم الكبار إلى عالم طفلك ليس فى كل الأحيان سهلاً. فأنا كفرد مشغول كان لدى وقت قليل جداً فى الاستمتاع مع أطفالي بلعب غير بنّاء، وغير مخطط. فكان عقلى يفكر فى الأشياء الأكثر أهمية التى لابد أن أفعلها، وكنت أحياناً لا أحصل على الراحة. وكنت أشعر بأنه من الأفضل أن "أفعل شيئاً" (ككتابة أو تأليف كتاب حول الأطفال) بدلاً من رصّ المكعبات، أو اللعب بالكرة مع طفلى "صلاح" الذى يحبو، ولكننى بعد أن أدركت مدى أهمية هذه الأوقات بالنسبة لأطفالى، فإننى أصبحت انظر إلى اللعب معهم على أنه نشاط هادف، بل إن اللعب أصبح نشاطاً علاجياً Therapeutic لى شخصياً، فهو يضطرني أن أترك وراء ظهرى مشاغلى كفرد كبير، وأركز على المتع البسيطة للعب مع طفلى، والذى كان – دون أن يشعر– يعلمنى كيف أسترخى وأستريح. وها هى بعض الطرق لكى تستمتع بوقت اللعب مع طفلك.

**أولاً : امنح طفلك انتباه مركز**

إذا كان جسدك مع الطفل ولكن عقلك ليّس معه فإن طفلك سوف يشعر بأنك في مكان آخر، وذلك موقف (خسارة – خسارة) وهنا تصل لطفلك رسالة سلبية مؤداها (إن بابا لا يريد أن يكون معى) ويستنتج أنه ليس له أهمية عند والده. وهنا تفقد أنت الفرصة فى الاسترخاء، ومعرفة كثير عن طفلك. إن القدرة على التوقف والاستمتاع باللحظة الحالية هى مهارة حياتية قيمة، وتعلم هذه القيمة هو أحد أكبر فوائد اللعب مع الأطفال. إن أحد الذكريات الجميلة التى أتذكرها هى المتعة التى كنت أحصل عليها من "دائرة اللعب Play circle" مع طفلى "صلاح" عندما كان عمره ستة أشهر حيث كنت أجلسه على الأرض مواجه لي ومعي قليل من لعبه المفضلة، وأكوّن دائرة حوله بأرجلي، وذلك الوضع جعلنا نحتفظ بتركيزنا مع بعضنا البعض، كما يفيد فى حالة لو تمايل الطفل حتى لا يسقط. وتلك كانت الساعات الأولى لبداية لعبي معه، وكنت أمنح الطفل انتباه غير متقطع، وذلك جعله يشعر بالخصوصية، وهذا هو ما شعرت به أنا أيضاً.

**ثانياً : خصص ووفر الوقت:**

لقد سألني أحد الأصدقاء ذات مرة كيف تجد الوقت لتدريب أطفالك على الرياضات المختلفة وتحضر عروضهم وتعلمهم مهارات كرة القدم، والسباحة أحياناً، ثم بعد ذلك تجد الوقت لكى تخرج معهم للتمشية، فقلت له نظراً لأن ذلك له أهمية بالنسبة لى، فإنني أجد الوقت، إنها ببساطة مسألة أولويات، وفى وقت مبكر من حياتهم يدرك أطفالك أين يقعون ضمن أولوياتك، وفى أثناء وقت اللعب أرسل رسالة لطفلك "مؤداها أنه ليس أمامي أى مشاغل أفعلها الآن إلا أن أقضى وقتاً معك".

وأثناء كتابتي لهذا الكتاب اشترت أسرتنا منضدة "بنج بونج" جديدة وأصبح طفلنا "آدهم" ذو الخمس عشرة سنة يستطيع لعب هذه اللعبة، وهو كثيراً يأتي إلىّ ويجدني أعمل ويسألني قائلاً "بابا، تريد أن تلعب لعبة البنج بونج؟ لاحظ أن الطفل لم يقل "دعونا نلعب لعبة البنج بونج" فهو يريدني أن أريد أن ألعب معه، وعندما أدركت ذلك، وافقت له على طلبه في الحال، بغض النظر عن أين مكاني من كتابة هذا الكتاب، وقلت له "تأكد يا آدهم" أنني أحب ذلك، وفى الحال تركت القلم والورقة، واستدرت إلى الطفل، وهنا ينال الطفل ذو الخمس عشر عاماً الذي يريد والده أن يلعب معه الأولوية والاهتمام، إن الوقت الذي تقضيه مع أطفالك يمر سريعاً، إنه يشبه تشغيل شريط لا يمكنك إعادته، استمتع بهذه اللحظات النفيسة أثناء تواجدك فيها.

**ثالثاً: دع طفلك يوجه اللعبة:**

إن بعض الكبار عندما يلعبون مع الأطفال، فإنهم يشعرون أن جعل وقت اللعب ذو قيمة هو وظيفتهم هم، فهم الذين يحددون اللعبة التربوية التى يلعب بها الطفل أو القصة التي يقرأها الطفل، أو كيف يبنى الطفل برج المكعبات المفضل له، إن الطفل يتماشى مع ذلك لكى يسعد الكبار، ولكن من الذي يؤدى إلى تعزيز قيمة ذاته هنا؟

إن الأنشطة التي يقترحها الطفل تستحوذ على انتباهه فترة أطول من الأنشطة التي يقترحها الكبار، والطفل يتعلم أكثر من اللعب عندما يتخذ هو القرار حول ما سوف يحدث؟ وأنت عندما تترك الطفل يختار النشاط، فأنت تقول "أنني أحب أن أفعل الأشياء التى تحب أنت أن تفعلها" وتلك رسالة بناءة لتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال، إنها تجعلهم يشعرون بالخصوصية والاحترام، وحتى لو كنت تعتقد أنك لا يمكنك أن تلعب لعبة أخرى لها عجلات حرة مع طفلك ذى الست سنوات، فإن ذلك مهم له، فإذا أمكنك أن تبتسم تقول "وهو كذلك، اذهب وأحصل على لوحة الفحص" فأنت بذلك ليس فقط تجعله يشعر بالعظمة، بل أيضاً تعلمه أنه يستطيع أن يسأل عما يريد.

**تحويل السلبيات إلى إيجابيات:**

- إن طفلك لن يقضى طفولته بأكملها محاط برسائل إيجابية تدعم تقديره لذاته، فالطفل سوف يتعرض للارتفاعات والانخفاضات Ups-downs أو الإيجابيات والسلبيات، وهنا نتطرق إلى أين يمكنك تحويل المشكلة إلى فرصة، أو لحظة يمكن التعلم منها؟
- أنت تسمع اثنين من أطفالك يتشاجرون، يقول الشقيق الكبير "أرون" لأخيه "شيرت" "أنت غبى" وينهار "شيرت" وتقول أنت "إن هذا ازدراء أو إهانة" إن الأطفال يحتاجون منا إلى تحديد السلوك دون مزيد من الكلمات، وبالفعل فإن أرون يحتاج إلى درس فى التعاطف، وتذكار بمدى الحب الذى يحمله له شقيقه الصغير وثقته فيه، ولكنك في حاجة أولاً إلى تهدئة "شيرت" أيضاً.
- إنك أحياناً قد توضح أنه حتى أفضل الأصدقاء، والأشقاء أحياناً يقولون أشياء غير عطوفة لا يقصدونها وأنهم يحزنون ويأسفون لقولها، وعليك أن تُذكِّر "شيرت" أيضاً بالذكاءات المتعددة والأشياء الذكية التى يفعلها، يمكنك أن تُذكِّر "شيرت" أيضاً أن كونه الشقيق الصغير لا يعنى أنه غبي، وأن هناك أشياء كثيرة لم يكن "أرون"يستطيع فعلها وهو فى نفس سن "شيرت".
- وبعد ذلك أخذ "أرون" جانباً وساعده أن يتخيل كيف كان سيشعر إذا كان هو المستهدف بعبارة "أنت غبى" قم بالقليل من لعب الدور Role-play ارتدى قبعة

"أرون" وتصرف مثل "أرون" فى حين يمثل أرون دور شيرت وقل له: افترض أنـك "شيرت"وأنا انظر إليك فى وجهك وأقول لك إنك غبي، بماذا ستشعر؟ إنك الأخ الأكبر و"شيرت"يحبك ويثق فيك، إنه يصدق ما قلت له بأنه غبي، افترض أننى قلت لك إنك غبي، ونظراً لأنك تحبنى وتثق بى، فأنت تعتقد فعلاً أنك غبى، ما الذى كنت تشعر به بسبب ذلك؟»

**٥ـ أظهر وأخبر أطفالك بأنهم مهمين:**

إن ذلك قد يكون واضح لك، ولكن الأطفال غالباً لا يدركون مدى أهميتهم لنا، وقد ينشغل "الوالد" فى كسب قوته وقوت أسرته، وفى خضم ذلك ينسى أن يخبر أطفاله بمدى أهميتهم له، إننا كثيراً ما نحس بأشياء عظيمة تجاه أطفالنا، ولكننا نهمـل فـى إخبـار الأطفال بهذه المشاعر عندما يكونوا فى حاجة إليها.

- "ليس هناك ما أفعله اليوم إلا أن أقضى وقتاً معك"
- "إنني فخور جداً بأنك ابنتي"
- "إنني مسرور بولادتك، إنه لمن السرور أن أكون معك"

إن أفعال الوالدين هى الأخرى تُعلِمْ الأطفال بأهميتهم عندهم، ففى كل مرة تحضر أنت فيها إلى عرض موسيقى للطفل، أو مباراة لكرة القدم له، أو حفلة كلاسيكية، فإنـك توصل رسالة إلى طفلك تبنى بها لديه ثقته بذاته، فأنت تقول له إن ما هو مهم عنـدك هو مهم عندي أنا أيضاً، ولا يلزمك أن تنتظر حدوث حدث كبير فى حياة الطفـل لكـى ترسل له هذا النوع من الرسائل، فالمعززات الصغيرة Mini-boosters للثقة بالذات لها نفس القدر من الأهمية مثل: إظهار اهتمامك ببناء المكعبات الذى بناه طفلـك حـالاً، أو الاستماع إلى "سى دى" CD موسيقى الذي اشتراه ابنك الذى هو فى سن المراهقـة، أو عندما يسألونك عن شيء مهم يحدث فى حياتهم، إن كل هذه اللحظات غير الجوهريـة تضيف قائمة الرسائل لدى طفلك والتى تخبره: إنك شخص ذو قيمة، وذو أهمية.

"إننا دائماً نحبّ لأطفالنا أن يشعرو بالحب والدعم، وأحد الطرق لفعل ذلك هى أن نترك لهم رسائل مختصرة مبهجة فى أماكن غير متوقعة، كأن توضع فى قبعـة وذلـك دائماً يرسم البسمة على وجوههم"

**٦ـ احترام آراء طفلك:**

عندما تطلب رأى الطفل حول شىء، أو تستمع له بانتباه عندما يعرض عليـك مسألة، فإنه يشعر بالأهمية، فالطفل عندما يستحوذ على كامـل انتباهـك، وحواسـك، ويشعر بأنك بصدق تهتم بما يقوله لك، فإنه يشعر بالقيمة وأنه مُقدَّر، إن توصيل لطفلك

أنك تُقدِّر وجهة نظره ليس فقط يبنى جدارة الذات لدى طفلك، بل إنه أيضاً يفتح قنوات للتواصل، إنك بذلك تقدم لطفلك فرصة لممارسة التعبير عن نفسه بطرق فنية محترمة:

- "أى الفساتين التى تعتقد أنها تبدو أفضل على ماما؟ "
- "أى الأفلام التى تعتقد أن الأسرة سوف تستمتع بها أكثر؟ "
- "ماذا تعتقد حول ما ينبغى أن نشترى لأخيك فى عيد ميلاده؟ "

وعندما تستمع لرأى طفلك بعناية، اسئله حول أسباب ذلك، ودع الطفل يعرف أن رأيه قد ساعدك على اتخاذ القرار الأفضل، وكافئ الطفل على التفكير بعناية، ودع الطفل يعرف أنك تحترم حُكمَه، ورأيه، وبتلك الطريقة فإن الطفل سوف يشعر بالثقة أكثر فى النفس.

يقول الأطفال: إننى اعتقد أن هناك شيئاً واحدًا مهماً فعلاً للوالد الجيد أن يفعله، وهو أن يخصص وقتاً للاستماع لأطفاله، لا تصرخ دائماً فى وجههم إذا اعتقدت أن ما فعلوه كان غير مناسب أو غير محترم، انظر إلى الأشياء من وجهة نظر أطفالك قبل أن تتعصب وتغضب، لا تبدأ بقطع خيوط ما قد يكون علاقة ممتازة، لا تعتقد أن الأشياء تكون سليمة وصائبة فقط عندما تتم بطريقتك، فأنت قد تضع حائط فى علاقتك بينك وبين طفلك فى حين أن معظم الآباء يريدون أن يهدموا هذا الحائط.

**٧ـ امنع الازدراءات Stamp out put-downs**

فى حين لا يمكنك (ولا ينبغى لك) أن تحيط طفلك بصدفة تحميه من جميع مضعّفات Breakers الثقة بالذات – فإنها سوف تواجهه خارج المنزل حتماً– ولكن يمكنك أن تجعل منزلك منطقة آمنة، حيث تشجع أطفالك أن يحملوا معتقدات إيجابية عن أنفسهم، امنع الإهانات Put-downs من منزلك، خاصة تلك الأنواع التى يوجهها أطفالك الكبار إلى أشقائهم الصغار، كن حازماً بنفس الدرجة تجاه الإهانات الصادرة عن الجيران أو الأصدقاء، ومما لا نحتاج أن نقوله هو أن الوالدين ينبغى عليهم – على وجه الخصوص – أن يجتنبوا توجيه مثل هذه الإهانات إلى أطفالهم.

إن الازدراء – حتى ولو كان المقصود منه المتعة– قد يجعل الطفل يشعر بالدونية من داخله، إن المداعبات ذات الفكاهة الجيدة بين الأطفال الأخوة والأخوات مقبولة، ولكن–الازدراءات عديمة الذوق ("إنك أطرش" أو "إن كل فرد يعرف أن خطه فظيع") ممنوعة، علم أطفالك أنك تتوقع منهم أن يرفعوا من شأن بعضهم البعض، بدلاً من أن يحقروا من شأنهم، إن للأشقاء تأثير عظيم على شعور بعضهم البعض بقيمة

ذاته Self-worth وأنت عندما تسمع كلمات ازدرائية مثل "أنك أطرش" أو "إنك أحمــق" حدد هذه العبارات على أنها عبارات احتقار فور سماعك لها وقل "ذلك ازدراء".

إن أحد الأمهات أحست في ممارستنا لخبرات أطفالها بمدى خطورة الازدراءات – خاصة بالنسبة للأطفال الصغار، فقد أوضحت لهم كيف أن مناداة شــخص باســم غيــر لطيف يجعله يشعر بالغضب، ويجعل الطفل راغباً في الاستمرار في السلوك الذى يــدعم هذا الاسم المنادى به، وقالت الأم لأطفالها "بدلاً من أن تصرخوا "إنــك غبــي" لأخــيكم انظروا إليه في عينيه وقولوا له "إن ذلك هو شيء غبي لا تفعله، وأنا أعرف أنك أذكى من أن تفعل ذلك" إن هذه هي نصيحة جيدة للشقيق وللوالدين، تذكر أن تقدم قدوة لهــذا السلوك بنفسك في المرة القادمة التي تواجه فيها لــبن مــسكوب، أو توســخ أرضــية المطبخ، ولو أنك فعلت ذلك فإنك سوف تحصل على رد فعل أكثر إيجابية أكثر ممــا لــو بدأت بالصراخ.

إن المناداة باسم مختصر يمكن تحويلها إلى درس في التعــاطف، لقــد صــرخ "صلاح" ذو الأربعة عشر عاماً في وجه شقيقه "صالح" ذو السبع سنوات قائلاً له "إنــك متخلف عقلياً" ولم يعرف "صالح" معنى Imbecile (متخلف عقلياً) ولكنه من خلال نبرة صوت "صلاح" عرف أنه لا يريد أن يكون متخلف عقلياً، وهذا الموقف يمكن للوالــدين الحكماء تحويله إلى درس في التعاطف إلى "صلاح" افترض أنك في الــسابعة و"صــالح" كان في الرابعة عشر من عمره، ثم ناداك قائلاً لك يا متخلف عقلياً، بماذا كنت ستشعر؟" العب على وتر الحساسية الطبيعية للأطفال الأكبر سناً، وسوف تجد أنهم أكثر ميلاً إلــى تغيير سلوكهم دون مزيد من الكلام، إن فعل ذلك مع "صلاح" منفرداً – بعــد أن ينتهــي غضبه – سيكون له نتائج عظيمة.

## ٨ـ احم ثقة طفلك بذاته Protect your child's self-confidence

في سنوات ما قبل المدرسة فإن البيئة المنزلية – بشكل طبيعي– يكون لها الأثر الأعظم على تقدير الطفل لذاته، وبالشكل المثالي ينبغي أن يبقى للمنزل التــأثير الأهــم خلال الطفولة، ولكن ومع نضج الأطفال، فإنهم يشتركون مع الناس في أنــشطة خــارج المنزل والتي يكون لها أثر أيضاً على ما يعتقدونه حول أنفسهم.

وكلما كانت جذور الثقة بالذات النامية بالمنزل أعمق، كان الطفل مؤهلاً لــدخول المدرسة والتفاعل مع الزملاء، بطريقة ترفع من جدارة وقيمة ذاته. وفي الحقيقة إننــا لاحظنا أن الأطفال المرتبطين يتألقون في الجماعات الاجتماعية، وبــسبب حــساسيتهم وقدرتهم على التعاطف، فإنهم ينسجمون مع معظم الأطفال، ونظــراً لأن الأطفــال ذوى

التعلق الوالدى الآمن هم أكثر راحة مع أنفسهم، فإنهم يكونون أكثر راحة مع الآخرين، كما أن شعورهم الداخلي بالصواب، وإحساسهم بالرفاهة والسعادة يرشدهم فى اختيارهم للأصدقاء، وبسبب نظام الإرشاد الداخلى هذا، فإنهم يكونوا أقل تأثراً بالزملاء فيما يتعلق بالقيم غير المتوقعة معهم، والأطفال ذوى التعلق الوالدى الآمن غالباً يكونـوا متـأملين ومتفكرين أو متأملين فى صداقاتهم من حين لآخر، وبدلاً مـن تكـوين عـدة علاقـات سطحية مع عديد من الأطفال، فإنهم قد يكون لهم علاقات أقل، ولكنها أقـوى وهادفـة بشكل أكبر.

ولزيادة وتحسين ثقة الأفراد بأنفسهم اقتـرح "أندرسـون" (Anderson, 1997) أسلوب التحدث الإيجابى عن القدرات الخاصة والنشاطات التى يؤديها الفرد، وهناك من رأى أنه يمكن استخدام الأساليب التدريسية للمفاهيم النفـسية والاسـتعانة بالأنـشطة المصاحبة خاصة الجسمية والرياضية لتحسين ثقة التلاميذ بأنفسهم.

ونرى أن ممارسة الأنشطة الرياضية قد تسهم فى تنمية الثقة بـالنفس، حيـث توجد أنشطة حركية ورياضية تناسب كل مرحلـة عمريـة، إذا مـا أحـسن اختيارهـا والتخطيط لها وممارستها بالأسلوب المناسب لطبيعة الفرد الجسمية وقدراتـه العقليـة والجسمية، والمرحلة النمائية التى يمر بها، وتحـت الإشـراف المناسـب مـن قبـل المتخصصين فى الأوقات المناسبة، تؤتى هذه الأنشطة الرياضية أكلها خاصة فى مرحلة رياض الأطفال (مرحلة ما قبل المدرسة)

**أولاً: تفحص أصدقاء طفلك:**

انظر نظرة واعية على صداقات طفلك، وبرغم أن الأطفال يحتاجون إلى اختيـار أصدقائهم بأنفسهم، فإن الوالدين ينبغى أن يستعرضوا بدقة هذه العلاقات، والأغلب الأعم أن الأطفال ذوى التعلق الوالدى الآمن يرغبون فى زملاء لعب متوافقين معهم، فهـم لا يحبون أن يتواجدوا مع أصدقاء يهددون مشاعرهم بقيمة الذات، تفحص كيـف يـشعر طفلك فى نهاية وقت اللعب مع صديق معين، هل هو سعيد، وفى سلام وهدوء؟ أم أنـه غاضب ومتضايق؟ هل هو وصديقه يتبادلان علاقة مـساواة بهـا أخـذ وعطـاء أم أن أحدهما يسيطر على الآخر؟ وإذا شعرت أن صديق معين كان له تـأثير إيجـابي علـى طفلك، شجع تلك العلاقة، وإذا لم يكن ذلك فلا تشجعها.

"ذات يوم أنهت ابنتى "إيمان" علاقتها بصديقة قديمة طالما أعجبت بهـا، كانـت البنتان ترسمان، فرسمت "إيمان" منظراً للشاطئ أيضاً، فقالت لها صديقتها "لا" إن ذلـك ليس هو طريقة رسم الشاطئ" وكنت أنا على وشك التدخل لكى أقول أنه من الأفضل أن

نفعل الأشياء بشكل مختلف، ولكنى قبل أن أدخل إلى الحجرة سمعت "إيمان"تقول "وهو كذلك، إنني أحب الطريقة التى أرسم بها" ولقد أسعدني سماع هذه العبارة كثيراً لأنها أظهرت لى مدى ثقة وسعادة طفلتي بقدرتها، وأنها لم تنجرف أمام رأى صديقتها".

**ثانياً : اجعل منزلك صديق للأطفال:**

إن جعل منزلك مكان استضافة لأصدقاء طفلك، يتيح لك الفرصة لملاحظة طفلك فى مواقفه الاجتماعية، وبالتأكيد، فإن استضافة مجموعة كبيرة من الأطفال قد يعنى عبث وفوضى أكبر تحتاج إلى تنظيف وترتيب، وقد يعنى أيضاً فاتورة مشتريات أعلى سعراً، ولكن تمكنك معرفة أصدقاء طفلك، وكيف يتفاعل معهم، وهذا أمر يستحق ذلك، إن كون منزلك الذى يحب الأطفال دخوله من بين منازل الجيران يمنحك ميزة تسليط الضوء على تدخلك المنظم حتى أثناء الأوقات الخاصة مع طفلك، أو فى العلاج الجماعى عندما تنحرف المجموعة ككل عن المسار.

ومع دخول الأطفال مرحلة الاستقلال، فإنهم غالباً يتخذون خطوتين للأمام وواحدة للخلف، توقع من طفلك أن يعيد نفسه إلى الأمن المنزلي والأسرى بشكل دوري بعد الغياب فى الشبكة الاجتماعية الخاصة به، وذلك هو سبب أهمية أن يحتفظ الأطفال فى سن المدرسة بتعلق قوى بوالديهم وأسرتهم، وحتى الأطفال الذين لديهم القدرة على إتباع بوصلتهم الداخلية فى المواقف والعلاقات الجديدة، فإنهم يحتاجون إلى جرعات دورية متنامية من الثقة بالذات من منزلهم.

**ثالثاً : استعرض المؤثرات الأخرى:**

إن تقدير الطفل لذاته لا يعتمد فقط على الرسائل التى يستقبلها من والديه وأصدقائه ولكن أيضاً على تلك التى تأتى من المربين ذوى الثقة والمهمين فى حياة الطفل مثل المعلمين والمدربين وقائدى الفرق، والمرشدين، والأقارب، وقديماً كان الأفراد المهمين فى حياة الطفل كانوا يتمثلون فى امتداد الأسرة، ويعتبرون أسر ممتدة تشبه تماماً الأسر الأصلية للطفل، ولكن فى المجتمع المتحرك الذى نعيشه اليوم، فإن الطفل يتعرض لعديد من المؤثرات، إن آباء اليوم فى حاجة أن يكونوا متيقظين لمن يتخذهم طفلهم قدوة، وفى الحقيقة، كلما كانت ثقة وحب طفلك لفرد ما أكثر، كنت أكثر احتياجاً للتيقظ بشأن الرسائل التى يوصلها ذلك الفرد لطفلك، اسأل نفسك هل طفلى يستقبل الرسائل الجيدة والمناسبة من ذلك الفرد؟ أحياناً تكون مضطرًا للإعتماد على إحساسك الداخلى حول شخص آخر، فإذا لم يكن لديك ارتياح تجاه التأثير الذى يحدثه معلم معين أو مدرب معين فى حياة طفلك، فعليك أن تبحث عن بديل، إن طفلك يقضى

حوالى (٦–٨) ساعات يومياً فى المدرسة – وذلك ضعف الوقت الذى يقضيه الكبار فى العمل. والمعلم الذى يقلل من شأن طفلك أو يتصادم معه يكون له تأثير كبير.

**ساعد الأطفال على قبول وحب أجسامهم (كما هى).**

لسوء الحظ، فإن عالمنا الذى نعيش فيه مكان يضع قيمة كبيرة على المظهر الخارجى للشخص، إن أكثر المشهورات اليوم هن الشابات ذوى الجمال الجسدى والرشاقة، وتركز إعلانات التلفاز على الطرق التى تجعل الرجل والمرأة أكثر جاذبية ورشاقة، وتلك الرسائل المجتمعية ليست فقط تشوه انطباعات الأطفال حول مظهر الأفراد فى الواقع، بل إنها أيضاً تخلق معايير عالية، مستحيلة نضع أطفالنا عليها.

ومن أجل صورة الذات لدى أطفالنا والصحة الجيدة، فإننا نحن الآباء لابد أن نتصدى لهذه الرسائل فى وسائل الإعلام، ونركز اهتمام أطفالنا على حقيقة أن الجمال الحقيقى للإنسان لا يعتمد على معيار أو مستوى معين من التزين أو المكياج، ولكن ما يراه الطفل فى المرآة Mirror يؤثر بشكل كبير على قيمة ذاته، وها هى بعض الطرق التى يستطيع الوالدين بها مساعدة أطفالهم على حب ما يرونه من أنفسهم فى المرآة :

- كن قدوة للتغذية الصحية السليمة، وعادات التمرن البدنى فى أسرتك، فالطفل الذي ينمو جيداً، واللائق بدنياً سوف يكون سعيدًا بجسده.
- أخبر طفلك أنك تحب جسده، وبما يستطيع أن يقوم به من خلال هذا الجسد "إننى أحب أن أراك تجرى" "أنت ترقصين بشكل عظيم" "إن مظهرك رائع وممتاز".
- تجنب المقارنة مثل "إن أختك لها أرجل لطيفة طويلة" "إن أخيك قوى جداً".
- لا تستثر أى طفل بإظهار عيْب جسده، ولا تسمح للأطفال بانتقاد أجساد الأطفال الآخرين وعليك أن تكون قدوة فى ذلك بنفسك، تجنب الكلمات التى تصف الجسد بصفات سلبية مثل "قصير" أو "نحيف" "قزم" "غليظ".

اعرف أن ما عليه مظهر طفلك الآن ليس هو ما سيكون عليه مظهره عند بلوغ سن المراهقة والبلوغ، فمعظم الأطفال يدخلون مرحلة غير منظمة Sloppy حيث لا يعتنون فيها، بمظهرهم أو صحتهم العامة، وسوف يختفي ذلك إذا كنت أنت قدوة من خلال أفعالك، وليس بالكلام أو الوعظ، وكثير من الأطفال ما قبل المراهقة يمرون بمرحلة بدانة وسمنة Pudgy stage، حتى أطفال الآباء ذوى القوام الرفيع والممشوق، وعندما تتدخل هرمونات النمو للمراهق، فإن الجسم يتمدد، ويستطيل وتختفى تلك الدهون المختزنة، إن مقارنة صورة الطفل وهو فى العاشرة، وصورته وهو فى سن الرابعة عشر قد يبدو منها أن الصورتان ليستا لطفل واحد،

فإذا كان طفلك غير مسرور من مظهره وهو فى هذه المرحلة، يمكنك أن تقدم له أحد صورك وأنت فى نفس السن أو أعلمه أنه قريب سوف يتمدد، ويستطيل شكل جسده مثل أخيه أو صديقه.

**٩ـ شكّل تغيرات طفلك إيجابيا:**

بإمكانك أن تغير الكيفية التى تظهر بها الصورة عن طريق تغير الموضوع حولها، والأطفال الذين يحدث لهم تغيرات مفاجئة فى بعض شخصيتهم، أو هؤلاء ذوى الأمزجة المتحدية Challenging temperaments غالباً يشار إليهم بعلامات غير جيدة، وكلما سمع الطفل هذه العلامة، اعتقد أنها صحيحة بل إنه يقوم بالفعل بحملها أو لبسها. ووظيفتك أنت كأب هى أن تحارب هذه العلامات الازدرائية سريعاً، وتحل محلها علامات مشجعة، وأن قاعدة التشكيل Framing هنا تقوم بدور مشجع كما سوف تلاحظ من خلال هذه الأمثلة:

إن تشكيل طفلك إيجابياً ليس فقط يدحض ألسنة منتقدي طفلك، ولكنه أيضاً يحسن من مظهرك أمام طفلك، فإذا كنت أنت (الفرد الذى يثق به طفلك أكثر من أى شخص آخر فى العالم كله) تؤمن بأنه يمتلك تلك السمات الإيجابية، فإنه سوف يؤمن بها فى نفسه، وعندما تمتلك تقدير الذات الكافى للصفح عن نفسك فإنهم يتعلمون الصفح عن أنفسهم عندما تتحدث عن مظهرك وسلوكك بتقبل لهما، فإنهم يتعلمون القيام بالمثل، وعندما تمتلك تقدير الذات الكافى لوضع الحدود وحماية نفسك، فإن الأطفال يحذون حذوك هم أيضاً يتعلمون وضع الحدود وحماية أنفسهم، وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال يتوقعون من والديهم أن النظر إلى التغيرات فى السلوك الخارجى وأن يفتشوا أو ينقبوا فى الفرد من الداخل.

| شخص ما يقول | أنت تستجيب |
|---|---|
| • "إنه بالتأكيد عنيد " | • "إنه لا يمتلك شخصية ثابتة " |
| • "إنه يبدو مفرط جداً Hyper " | • "إنه بالتأكيد فضولى ومحب للمعرفة " |
| • "إنه يبكى بسهولة " | • "إنه حساس جداً " |
| • "إنه يتضايق ويغضب بسهولة وبسرعة" | • "إنه متعاطف وحنون " |
| • "إنه بالتأكيد يُستنزف عاطفياً Draining " | • "إنه صاحب تحدى وإثارة " |

والأطفال ذوى المزاج الصعب نظراً لأنهم يتسمون بالتحدي، وغير ملائمين– غالباً يشار إليهم بعلاقات غير لطيفة مثل "صعب" و "متعب و "مستنزف Draining"و

"غير متعاون Un cooperative" ومع تشكيل السلوك الإيجـابي فـإن هـذه التحـديات المدركة مبكراً فى مزاج طفلك تتحول فى النهاية إلى إيجابيات في الشخصية، وكثير من هؤلاء الأطفال ينمون نمواً، ولديهم سمات قيادية قوية، وعطـف وشخـصية توكيديـة Assertiveness ومثابرة جداً، تجعلهم يناضلون من أجل تحقيق نظام الاعتقاد الخـاص بهم.

فالتشكيل يكون ذو أهمية لاسيما مع الأطفال الذين لديهم مـشكلات سـلوكية أو الذين تحدث لهم تغيرات صعبة فى شخصيتهم تحتاج إلى صقل، إن التركيز دائماً علـى السلبيات وتشكيل الطفل فى ضوء سلبى، يجعل الطفل أكثر سلبية، وأثنـاء مـساعدتك للطفل على تثبيت ما تراه "خطأ"، شجع الطفل على ما هو صواب، تعاطف مع الجوانـب الإيجابية فى شخصية الطفل بدلاً من التعليق على النـواحي الـسلبية، والأطفـال ذوى الأمزجة الصعبة مستعدون للتعليقات السلبية، وهم بالفعل الأطفال الأكثر احتياجـاً إلـى التشجيع.

شكل اتجاهك الخاص إيجابياً، دع أطفالك يرون كيف تحتفظ أنت بهدوئك فى وجه المشكلات "إننى بالفعل سعيد، لأن يدى لم تحترق" تقول ذلك إذا سقط منك فنجان القهوة الساخن، إن الاتجاهات يمكن اكتسابها، والأفراد المرحين Joyful الذين أجرينا مقابلات معهم أرجعوا اتجاهاتهم الإيجابية إلى الاقتداء بوالديهم والمربين الآخرين.

وعادة يكون الأكثر نجاحاً من الناس، الأفراد الذين لهم الاتجاهات الأكثر إيجابية، وعندما يصل أطفالنا إلى سن السابعة أو الثامنة (وهو السن الذى عنـده تـزداد دروس الحياة) فإننى لدى اتجاه أن أتحدث إليهم بهذا الشكل: "إنكم غالباً لا يمكنكم الـتحكم فـى الظروف المحيطة ولكن يمكنكم التحكم فى اتجاهكم نحوها، وخلال الحياة فإنكم ستمرون بأوقات لا تسير فيها الأمور على ما تحبون – فقد تفشلون، وقد لا توجه لكم دعوة إلـى حفلة ما، وقد تمرضون، وأحياناً يكون رد فعلكم على ما يحدث يخل بكم مـن داخلكـم، وهذا فى الحقيقة يكون أسوأ أثراً مما حدث فى الواقع، إن الاحتفاظ باتجاه إيجابى وعقل مملوء بأفكار إيجابية ("إننى ما زلت لاعب جيد"، "واو، إنه كان من الممكن أن أصـاب أكثر من ذلك") قد يساعدكم على عدم التوتر من داخلكم، فبمجرد أن تـشعروا بالأفكـار السلبية تدخل إلى عقولكم، سريعاً قولوا لأنفسكم ("لا تدخلى هنا") وفوراً قومـوا بـالنقر على الأفكار الإيجابية"إن أحد أهم أدوات النجاح التى تعلمها وتكون قدوة لطفلك فيها هى الاحتفاظ باتجاه إيجابى حتى فى وقت الأزمات والصعوبات.

**١٠- ساعد الأطفال على اكتشاف الشيء الذى هم بارعين فيه:**

إن النجاح يجلب نجاح آخر، وعبر السنين لاحظنا مبدأ يسمى "مبدأ الاستصحاب" Carryover principle إن النجاح فى ناحية معينة يعزز ثقة الطفل بذاته، ثم يستصحب ذلك إلى نجاح فى جانب آخر، على سبيل المثال كان أبنى متفوق فى كرة القدم بطبيعة الحال، ولكنه لم يكن مهتماً بالجوانب الأكاديمية عندما كان صغيراً، وبالاشتغال على مبدأ الاستصحاب، فإننا شجعنا الطفل على التفوق فى لعبة كرة القدم، وعندما زادت ثقته بذاته تحسنت معها تقديراته، والأطفال عندما يتميزون ويبرعون فى شيء واحد، يدركون معنى أن يشعر الفرد بالتغلب على التحديات والتمكن من مهارة معينة، إنهم يحبون ذلك الشعور، ويرغبون فى تكراره فى مواجهات وجبهات أخرى، والأفراد الناجحين فى أحد الأشياء يميلون إلى النجاح فى عدة أشياء أخرى.

يقول أحد الأطفال: إنني اعتقد أنه ينبغى على الوالدين أن يذكّروا أطفالهم أنهم مهمين بالنسبة لهم، وأنهم جميلون بأسلوبهم، وطريقتهم المتفردة ("راشيل" ١٦ عام).

إن كل طفل له شيء بارع فيه – موهبة – والتى عند تشجيعها وتغذيتها تزدهر وتنمو إلى مهارة تجلب للطفل السرور والسعادة، كما أنها سوف تساعد الطفل فى توكيد تقديره لذاته، إن امتلاك خبرة متخصصة فى ناحية معينة له أهمية على وجه الخصوص لأطفال الأسر الكبيرة، حيث قد لا تراعى فيها فردية الأطفال بسهولة، فإذا كان طفلك يريد فعلاً أن يجرب شيء ما، وفر له الفرصة للقيام بذلك، فإنه سيكون أكثر ميلاً إلى التمسك به والنجاح فى شيء ما يحبه.

**حائط الشهرة The wall of fame**

فى جاليرى منجزات عائلة سارس Sears، تعرض الحوائط جوائز جيم فى الإبحار وصورة بوب لكرة القدم، وصورة بيتى يلعب كرة القدم، وجوائز هيدن كرئيس، وأوسمة وأوشحة إيرن فى عروض الخيل، وصور منظمة لماثوى الصغيرة وميداليات لكرة البيسبول وصور لارين لكرة القدم، إن كل طفل بارع فى شيء ما اكتشف ذلك الشيء وشجعه، شكله، اعرضه، واجعل طفلك مشهور فيه – فى المنزل وفى كل مكان، إن الأطفال الأكبر سناً قد يروا سنوات إنجازاتهم فى لحظة، وذلك يمنحهم رفعة ومكانة كبيرة، خاصة فى الأوقات التى تحتاج فيها قيمة ذاتهم إلى معزز.

إن كل طفل هو (شخص مهم جداً) ولكن الأطفال مهمين بطرق مختلفة.

"إننى شجعت ابنتى على تجريب كل شيء حتى وجدت ليس فقط شيء تجيد فعله، بل أيضاً شيء تحب فعله. وهذا أدى إلى دخولها عالم الفنون الأدائية – التمثيل

والغناء والرقص. ولقد شجعتها عن طريق مصاحبتها فى العروض والحفلات وبروفات التدريب. وعندما يكون لديها مشكلة أو فشل، فإننى كنت أستمع لها وهى تبسط مشاعرها، والتعاطف معها بالدموع"

"الرياضيات ودروس الموسيقى – تلك أشياء جربتها ابنتى، ولكن لم تفلح فى أى منها. ثم حاولت البنت باهتمام تجريب التزحلق على الجليد. ونظراً لأننا لابد أن نكون مشجعيها، فإننا ذهبنا معها إلى دروس التزحلق. إننى اعتقدت أن هذه الهواية أيضاً سوف تذهب كسابقتيها (الرياضة ودروس الموسيقى) ولكنها فى الواقع بذلت جهداً عظيماً فى تعلم التزحلق حتى أصبحت تجيده إلى حد ما. ثم صرحت أنها ترغب فى دروس الرقص الأيرلندى، ومرة أخرى فإنها تحتاج إلى مشجعين، ولقد اصطحبتها وشجعتها حتى أحبت تلك الهواية. وحديثاً فازت ابنتى بأول جائزة من الطبقة الأول فى حفل راقص. وفى سن السادسة عشر، كانت تتقاضى راتباً لكى تساعد الأطفال فى حصص التزحلق وعلى حصص الرقص للأطفال الصغار. والآن هى تتمنى أن تدرس علم الآثار فى الكلية. وإذا كانت فعلاً ترغب ذلك، فإننى اعتقد أنها سوف تنجح.

إذا كان لديك صعوبة فى تحديد الشيء الذى يبرع فيه طفلك، وفى تشجيع الطفل لتنمية ذلك إلى مهارة، جرب الاستكشاف أو برنامج آخر مشابه حيث يعمل به كل فرد بجد، ويتم مكافئة العمل الجاد لكل فرد بالنياشين والإشارات. إن الاستكشاف يعرض طفلك لكثير من الأنشطة مختلفة الأنواع، قد يجذب أحدهما اهتمام طفلك كشيء يبرع ويتخصص فيه.

**الرياضة كشيء خاص:**

إن أحد أسعد اللحظات أثناء الطفولة تأتى من المشاركة فى رياضات الفريق. فإلى جانب إيجاد الذكريات السعيدة، فإن الاشتراك فى الرياضة يشجع التقدير الصحي للذات، وأوضحت الأبحاث أنه كلما كان بقاء الأطفال أطول فى ممارسة الرياضة، كانوا أكبر رغبة فى البقاء بالمدرسة، والحصول على تقديرات أفضل، وتقدير أعلى للذات ومشكلات سلوكية أقل. إن التفاعل الإيجابي مع الوالدين هو أحد الأسباب الرئيسة لاستمرار مشاركة الأطفال فى الرياضة.

إن المشاركة فى ألعاب القوى تفيد لرفع ثقة الطفل بذاته لعدة أسباب. إن اللعب فى فريق يشبع حاجة الطفل فى الانتماء إلى شخص أكبر منه. إن الزى الموحد الذى يرتديه أعضاء الفريق والأهداف المشتركة ومشجعى الفريق، كل ذلك يساعد على إيجاد نوع خاص من الحماية بين الأطفال. إنهم يلتحقون بالفريق كأفراد منفصلين، ولكنهم

يتوحدون ويعملون عملاً جماعياً سعياً لتحقيق هدف مشترك. كما أن الإندماج في الرياضة يمنح الأطفال فرصة لتعلم والتمكن من المهارات، وذلك مسار آخر لتعزيز الثقة بالنفس.

تقدم ممارسة الرياضة أيضاً لطفلك بعض المفاجئات في تقديره لذاته. إنني لدى ميزة تتمثل في (١٥) عام من تدريب الأطفال على الرياضات المختلفة، كما أنني تعلمت كثير حول أطفالي من خبرة التدريب أكثر من أي مقررات سيكولوجية في كلية الطب. إن معظم الأطفال سوف يلعبون فقط كما هو متوقع منهم، فإذا ظل المدرب يخبر الطفل أنه ليس جيد في هذه اللعبة، فإن مستوى لعب الطفل سيكون كما قال المدرب له، إن معظم الأطفال يثقون في مدربيهم، فهم أحد الأفراد المهمين في حياة الطفل- للأسوأ أو الأحسن- إن عليك استعراض الرسائل والتأثيرات الآتية عن المدربين. وبينما تحفز المسابقات معظم الأطفال، فإنها بالنسبة للبعض تجعل الحياة في الفريق أصعب. إن كونك كبير المشجعين بأحد المدرجات أو الطفل الضارب بالمضرب (في كرة البيسبول) قد يكون شيء صعب على قيمة الذات لدى الطفل. وها هو ما يمكنك فعله لكي تجعل مشاركة طفلك في الرياضة لها تأثير إيجابي على تقدير الذات لدى طفلك:

- حقق المضاهاة بين الطفل والرياضة: إن جزء من معرفتك لطفلك هو أن تعرف قدرات طفلك. اعرف ما هي الرياضة التي يجيدها طفلك، وشجعه لكي يمارسها. ولكن شجعه على اختيار ما يريد المشاركة فيه.
- ضاهي بين الطفل والموقع : عندما يكون لديّ أطفال لهم مدى انتباه هامشي فإني أحاول وضع هؤلاء في موقع الضارب في فريق كرة البيسبول، وهنا يضطر هؤلاء الأطفال إلى انتباه، وإلا سوف تفاجئهم الكرة. ومن المثير أن الأطفال الذين لديهم مشكلات في الانتباه يمكنهم التخلص من تلك الحالة وتحويلها إلى حالة تركيز مفرط Hyper focus عندما يلعبون في مواقع تتطلب تركيز شديد مثل الضارب في كرة الهوكي أو فريق البيسبول.
- ضاهي الطفل بالمضرب: إذا كان لديك طفلاً حساساً تتدنى ثقته بذاته بسهولة وبسرعة بسبب الصراخ والغلظة، والازدراءات، عليك أن تتجنب الفرق ذات المدربين العصبيين.
- بين وأخبر المدرب: أخبر المدرب عن طفلك وما المداخل التي علمت أنها أفضل المحفزات لطفلك، والمدرب الحكيم سوف يستمع لك في ذلك.

- تذكر أن الرياضة هى من أجل الطفل وليس والد الطفل: إن وظيفتك كوالد فريق هى أن التشجيع من أجل طفلك وباقى أعضاء الفريق وأن تدعم المدرب وتساعد طفلك على الممارسة واللعب فى الوقت المناسب. إن طفلك لا يتواجد فى هذه الرياضة لكى يعيد أمجادك الرياضية عندما كنت لاعب رياضى فى المدرسة الثانوية أو لكى يجرب فكرة المنظمة التى افتقدتها أنت عندما كنت طفل. إن من السهل على الوالدان المشاركة وجدانياً فى أداء الطفل على أرض الملعب، ولكن فعل ذلك هو فقط يضيف ضغوطاً إضافية على الطفل بأن يلعب جيداً. فإذا كنت أنت رياضى مشهور، ولكن طفلك هو أكثر موهبة كفنان وليس كلاعب رياضى، فعليك أن تقبل تفرد طفلك وأن تشجعه على طول الطريق الذى يختاره وليس الطريق الذى تختاره أنت.
- كن مشجع قدوة: لا تحتقر المدرب بسبب الإستراتيجية التى لعب بها، لا تحقر من شأن الطريقة التى يلعب بها الفريق الخصم، لا تطلق لفمك ولسانك العنان ليتلفظ بالعبارات السيئة. إن الأطفال يكوّنون اتجاهاتهم نحو رياضة معينة، ليس فقط من المدربين على أرض الملعب ولكن أيضاً من الوالدين فى المدرجات. وكما قال أحد زملائى المدربين: "إننى أحب تدريب الأطفال، ولكن الوالدين هما المشكلة".
- تذكر السبب الذى لأجله يلعب طفلك الرياضيات: إن الأطفال يلعبون الرياضة لكى يتعلموا المهارات ويستمتعوا بتمرين أجسامهم ويحصلوا على المتعة. وعلى طول الطريق فإنهم يتعلمون قليل من الدروس الحياتية مثل العمل الجماعى، وكيفية تناول أو التعامل مع الفوز والخسارة، وأن العمل الجاد له عواقب جيدة. إنك لن ترجع إلى العالم مرة أخرى، لذلك عليك أن تهدئ وتستمتع باللعبة.

**شجع الطفل الذى ليس عنده الدافعية:**

ماذا عن الطفل الذى تعلم أن لديه موهبة معينة ولكن ليس لديه دافعية للعمل على تنمية وترقية هذه الموهبة إلى مهارة؟ إذا أدركت فى طفلك قدرة معينة وهو لا ينميها، شجعه. تأكد أنك تعرف جيداً مواهب واهتمامات الطفل – ليس فقط قدره تتمنى أنت أن تكون لدى طفلك، أو أسوأ مما تتمنى أنت أن يكون طفلك عليه.

خذ على سبيل المثال دروس البيانو. هل من الحكمة أن تشجع طفلك أن يأخذ دروس فى البيانو إذا لم يكن راغباً فى ذلك؟ إن والدى "مادسون"Madison – بسبب إحساسهم بأنها سوف تستمتع بالموسيقى – شجعوها على أن تلعب بآلة موسيقية. فقاومت "مادسون"ذلك قائلة : "أننى لا أرغب فى ذلك، أننى لا أحب الممارسة، إننى أحب اللعب بالخارج وفى النهاية وافقت "مادسون"على دروس البيانو ولكنها قاومت ممارسته.

وبعد عدة أشهر أدرك والديها أنها كان لـديها موهبـة طبيعيـة فـى البيـانو. ولكـن "مادسون"ما تزال لا تهتم بها. فهل ينبغي على والديها أن يسمحوا لهـا بـالتخلى عـن دروس البيانو حتى لا يكونوا آباء متسلطين، أم ينبغى عليهم أن يقاوموا؟

إن والدى "مادسون"كانوا متحفظين بشكل حكيم. فقد أدركـوا أن تنميـة هـذه المهارة أمر مهم بالنسبة لتقدير الطفل لذاته. فهم يريدان البنت – مـن أجـل إشـباعها الشخصى – أن تنمى مهاراتها الموسيقية. و هم يشجعونها: "مادسـون" إننـا نحـب أن نسمعك وأنت تلعبين الموسيقى" وهم قد استمعوا فعلاً لها عندما لعبت وطلبوا منها إعادة قطع مفضلة، وقام بشراء فستان جديد للبنت مكافئة على عرضـها الموسـيقى، ولكـى يجعلونها تمارس البيانو وضعوا لها قانون: إذا لم يكن هناك ممارسة للبيانو لن يكـون هناك مشاهدة للتلفاز. وبعد ستة أشهر أتقنت البنت من عدة مقطوعات طويلـة وكانـت تلعبها باستمرار. فلقد أحبت البنت الطريقة التى تسعد بها هذه المقطوعـات للجمـاهير والمشاهدين. والأهم من ذلك أنها أحبت الشعور الذى تشعر به عنـدما تلعـب البيـانو. والآن فإنها تحب البيانو وتمارسه بناءاً على رغبتها، فالآن هى عندما دافع ذاتى ويمكن الآن لوالديها أن ينسحبوا.

إن الطريقة التى تصيغ بها الطلب أحياناً هى التى تحدث الاختلاف وقـد تنقـل طفلك إلى الشكاية. ولقد كان لدينا صعوبة فى توجيه "ماثوى"إلى ممارسة البيانو، ولكننا أردنا أن نشجعه أن ينمى موهبته الموسيقية الطبيعية. وكانت عبـارة تـشجيعية مثـل "ماثوى"ماذا عن بعض الموسيقى العظيمة..."تحفز الطفل على الجلوس ولعـب البيـانو. وبهذه الطريقة فإنه لعب لأنه كان يريد أن يلعب، أو يريد أن يـسعدنا، ولـيس بـسبب مشاعر تدفعه من داخله.

إن لكل طفل موهبة خاصة. وتنمية هذه الموهبة يساعد الطفـل علـى تعلـم مهارات قيمة – ليس فقط كيف يلعب العود أو كيف يضرب كرة البيسبول ولكـن أيـضاً كيف يجتهد ويعمل بجد لتحقيق الأفضل. وغالباً يكون عليك أن تمتلئ المضخة بشحنات من التشجيع والمكافئات الملموسة لكى تصل إلى النقطة التى تدور فيها المضخة بذاتها إن هذه الخطوات الأولى فوق منحنى التعلم على آلـه موسـيقية و فـى الـسباحة أو الجيمنزم تكون صعبة. والأطفال الذين يبدعون النشاط معتقدين أنهم سـوف يـصبحون جيدين فى الحال قد يصابون بالإحباط. وهذا هو الوقت الذى يدع الوالدين الحكماء طفلهم يعرف أنهم يتوقعون منه الاستمرار وعدم اليأس وبمجرد أن يتخطى الطفل مرحلة "ماما

هى التى جعلتنى أقوم بذلك"ويبدأ فى الاستمتاع بالمهارة، فإنه سيكون قادر على تحفيز نفسه بشكل أفضل بل أنه قد يشكرك عندما يكبر.

### ١١ـ القيمة لا تعتمد على الأداء

برغم أن تشجيع الأطفال وتبنيك لتوقعات مرتفعة منهم قد يكون معزز للثقة بالنفس، فإن من الأهمية أن يدرك الأطفال أن قيمتهم كأفراد إنسانيين لا تتوقف على الأداء أو على تحقيقهم لتوقعاتك. إن تعليق الحب والقبول على الأداء هو واجب صعب بالنسبة للطفل، وهو السبب الذى يجعل معظم الأطفال يتمردون ضده. إن محاولة تبنى الوالدين توقعات غير واقعية يعد الطفل للفشل، ومشاعر الفشل تلك تصبح جزءاً من اعتقاده بذاته – من الممكن لباقى الحياة. تأكد أن كلماتك وتصرفاتك توصل إلى الطفل رسالة مؤداها أنك تحبه لذاته وليس لأجل ما يستطيع القيام به، دع طفلك يعرف أنك تتوقع منه أن يبذل قصارى جهده – ليس أكثر ولا أقل – وأنك تحبه بغض النظر عن النتائج.

والأطفال يقيمون قيمة ذواتهم عن طريق إدراكهم لكيفية تقدير الآخرين لهم. وفى ظل مجتمع القياس والاختبار الذى نعيشه – والذى يتم فيه حساب درجات وقدرات الأطفال كمياً، بداية من اختبار ما قبل الحضانة وحتى SATs , GPAs – فإن هناك فرص عديدة أن يقيس الأطفال أنفسهم بالمقارنة بالآخرين. فقد يحقق طفلك ضربة ذات ٤٠٠ نقطة فى فريق كرة Softball فى هذا الموسم ولكنه مازال يشعر بعدم الملائمة إذا كان زملاء الفريق يضربون فوق ٥٠٠ نقطة، ومع زيادة فرص ألا يتفوق الطفل على الآخرين عند المقارنة بهم، فإنه من الأهمية أن يكون الأطفال قادرون على الاعتماد على والديهم فى أن يحبونهم لذواتهم وأن يحتفلوا بمنجزاتهم وتجنب مقارناتهم بزملائهم.

وعلى أى حال، ما المهم؟ إن الأطفال – وكثير من البالغين فى هذه المسألة – يميلون إلى قياس أهمية الفرد عن طريق النفوذ أو الثروة. ومع دخول الأطفال المدرسة واختلاطهم بزملائهم، فإنهم يصبحون أكثر وعياً بأى العائلات لها منزل أكبر وسيارة أفخم وأى الآباء لهم وظائف أعلى مكانة / أعلى منصب وأى الأطفال لديهم لعب أغلى ثمناً. الأمر فى يدك أن تعلم أطفالك أن يقدّروا / يقيّموا أنفسهم والآخرين على أساس شخصيتهم وليس بناء على ألقابهم أو ما يملكونه؟ إن الشخصية على كل حال تعلم الأهمية الحقيقية التى تريد لطفلك أن يتعلمها"إن الاختلاف لا يعنى أنك أقل أهمية.

إن كل إنسان له حدود ونقائض، وهذه لا تجعلنا أقل قيمة. فلا يوجد إنسان كامل، ولا ينبغى لأى أحد أن يتوقع أن يكون كاملاً. وذات مرة قال معلم رسم لصديق

فنان طموح والذى كان لديه صعوبة أو مأزق "اتركها فى عدم الكمال" لماذا؟ إن الأفـراد متفردين ومهمين بسبب – وليس بالرغم من – اختلافـاتهم ونقائـصهم. وكمـا تقـول الأغنية "إن كل شىء فى ذاته جميل بطريقته الخاصة" وتلك رسالة لها أهميـة خاصـة للآباء أن يقدموها لأطفالهم لأن الأطفال يمكنهم أن يكونوا على درجة عظيمة من الأمانة مع بعضهم البعض ولن يترددوا أن يوضحوا هذه الاختلافات. وينبغى على الوالـدين ألا ينكروا وجود هذه الفروق. وفى الحقيقة، إن تفسير الاختلافات حول الإعاقـات يـساعد على فهم سبب استخدام بعض الأطفال الكرسى المتحرك وسبب امتلاك بعـض الأطفـال صعوبة فى تعلم القراءة أو الحديث بوضوح. ومع توضيحك لهذه الأشياء لطفلك، ينبغى عليك أن توضح أنه برغم ما قد يبدو عليه الأفراد من اختلاف، فإننا جميعاً متـشابهون بعدة أشكال. فالأطفال ذوى الإعاقات هم أيضاً مثلنا يحبون اللعب مع الأصدقاء ومشاهدة التلفاز والاستماع إلى الموسيقى والحصول على المتعة وأسرهم.

وإذا كان لدى طفلك إعاقة أعده للنجاح عن طريـق مـساعدته علـى تنميـة المهارات والمواقف التى يمتلكها. كن ميسر وموجه. ضع الشروط التى تجعل من السهل عليه أن يفعل الأشياء لنفسه. راع الطفل الخجول أو الذى لديه صـعوبة فـى تكـوين الصداقات أو لديه بعض الحدود أو القيود البدنية التى تجعل زملائه يعتبرونه "مختلـف" أعد حفلة فى منزلك. ادعوا الأصدقاء الذين يختارهم طفلك على خروجه خاصة. اطلـب من صديق أو صديقان للمساعدة فى عمل خاص أو مشروع طبخ فـى عطلـة نهايـة الأسبوع أعد طفلك لكى يتألق، لكى يكون له لحظات خاصة فى أعين زملائه، إنه سوف يحصل على معزز لثقته بذاته، كما أن زملائه سوف يرون جانباً منـه لا يرونـه فـى المدرسة.

وفى هذا الشأن فإنه إذا برزت فى حياة الطفل دلائـل فقـدان ثقتـه بنفـسه، وانعدام القابلية فى الاعتماد على نفسه فينبغى علينا اتخاذ الأساليب الأتية لغرض تعزيز الثقة بالنفس مجدداً:

١– عدم توجيه الانتقاد الكثير إلى سلوك الطفل لاتفه الأسباب. فالاهتمام بأعمال الطفـل الطيبة وتشجيعها، واطراء ميزاته الحسنة وتصرفاته المرغوبة يكون لهـا تـاثير إيجابى فى أن يزيد الطفل من كفايته وهو الطريق الأسلم لتعديل سلوكه وتقويمـه بدلا الانتقادات المتلاحقة.

٢– تجنب مقارنات صفات طفل بغيره من الأطفال: إن الدراسـات النفـسية وجـدت أن المقارنة والمفاضلة بين الطفل وأخوته أو أقرانه تفقد القابلية على الـصمود فـى وجه المصاعب ولها آثارها السيئة على نفسيته والأجدر بالآباء والأمهـات ذكـر

حسنات الطفل والإشادة بميزاته الطيبة لجعل الطفل وخاصة أمام الآخرين يشعر بالعزة والثقة بالنفس.

٣- تنظيم حياة الطفل والعناية بمظهره ونظافته وملابسه وتأدية واجباته بصورة منتظمة. إن تجسيد هذه الإيجابيات والمظاهر فى أنظار الآخرين تزيد من ثقة الطفل واعتزازه بنفسه وبأنه أهل للاحترام والتقدير وكسب حب من يتعامل معهم.

٤- إبعاد أسباب الانزعاج والخوف والقلق من حياة الطفل : إن توفير بعض الحاجات المدرسية البسيطة ومنع حالات المضايقة التى تسبب فيها بعض زملاء الطفل فى المدرسة مما يؤدى به إلى الشعور بالدونية والضعف والانعزال، أو طلب الوالدين بأن يصل طفلهم إلى مستوى عال من التحصيل مما يبدو أمراً مستحيلاً بالنسبة له هى امور لابد من ملاحظتها لإبعاد الطفل عن أسباب فقدان ثقته بنفسه.

٥- جعل الطفل محط ثقة الكبار وناطة بعض المسؤوليات إليه. فالاعتماد على الطفل والاستئناس برأيه والوثوق بما يقول وتحميله بعض الأعباء والمسؤوليات هى أمور ستشعره حتماً بأنه أهل لما انجزه وأنه جدير بالاحترام وذو كفائة لتولى مايوكل إليه من أمور.

٦- ترك الطفل يجرب بنفسه ما ينوى عمله. إن قيام الطفل بمهمات كهذه سيجعله يتغلب على العراقيل والعقبات البسيطة التى تقف فى طريقه وأن يتحمل نتائج أعماله بآلامها ومسراتها. كما أن اعتمادنا عليه وإظهار ثقتنا به ستجعله يتقبل توجيهاتنا عن ثقة واطمئنان.

**إن الأطفال صامدون Resilient**

لا تندم أو تتحسر على صورتك السابقة. إنه لن يكون أبداً متأخراً أن تبدأ فى بناء صورة الذات لدى طفلك، فالأطفال مرنين ولديهم القدرة على التعافى مرة أخرى من البدايات الصعبة، وليس هناك والد يفعل الصواب دائماً، ففى كثير من الأسر تمنع الظروف المالية والمشكلات الطبية أو صراعات الوالد الشخصية الخاصة بجدارة ذاته بين الوالدين وفعلهم ما يحبون أن يفعلوه. ولكن الأطفال برغم ذلك قادرين على التقاط الرسائل السائدة فى الأسرة بناءً على هذه الرسائل يكوّن الطفل الانطباعات الدائمة التى يكوّنها الطفل حول ذاته لا تتكون فى يوم أو شهر ولا حتى سنة. فكما هو الحال مع كل جانب من الوالدية، فإن طفلك يتوقع منك أن تفعل أفضل ما تستطيع، خلال الظروف المتاحة لك فى اللحظة الحالية.

بمرور الوقت أصبح لدى طفلى أربع سنوات، وأدركت أن الأسلوب الذى استخدمته للوالدية وضع بينى وبين طفلى مسافة ولم نكن أنا وطفلى مرتبطين. وأدركت أننى فى حاجة إلى تقصير المسافة بينى وبين الطفل. ومنحت الطفل جرعات عالية من الانتباه. وقضينا كثير من الوقت فى الحصول على المرح معاً. وتلك العملية لإعادة الارتباط كانت تشبه معسكر مع طفلى لمدة سنة وبعد ذلك انتهى.

# الفصـل السادس

# المهارات الاجتماعية لدى الأطفال
# من منظور علم النفس الإيجابى

## الفصل السادس
## المهارات الاجتماعية لدى الأطفال
## من منظور علم النفس الإيجابي

### مقدمة

تأخذ المهارات الاجتماعية مكاناً مهماً في حياة الفرد النفسية منذ طفولته، لما لها من أهمية في عملية التفاعل والتوافق الاجتماعي التى تساعد الفرد على تقدير وتحقيق ذاته من ناحية، وتجعله يستشعر الأدوار الاجتماعية المختلفة من ناحية أخرى.

وتختلف المهارات الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية للفرد والبيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها وكذلك المستوى الوظيفي والمهني والاجتماعي له، ففي مرحلة رياض الأطفال يلزم الطفل إتقان مهارات اللغة والتعاون والاحترام والنظام... وفي المرحلة الابتدائية يحتاج التلميذ إلى مهارات الاستماع والمشاركة والتساؤل ومساعدة الآخرين وحل المشكلات.....

ويعد تحسين مستوى المهارات الاجتماعية خطوة تمهيدية تؤدى إلى تنمية المواهب ليس فقط من أجل المستقبل على حساب حاضر الطفل وحقه فى الاستمتاع بطفولته وليس من أجل المجتمع فقط، وإنما لصالح الطفل وسعادته.

ولا تعتمد المهارات الاجتماعية على جانب واحد من جوانب النمو، وإنما تعتمد على تكامل الجوانب العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية والشخصية، ولكي ننمى المهارات الاجتماعية لاينبغى الاهتمام بمظهر واحد فقط من مظاهر النمو، ولا يكفى الاعتماد والأخذ بنظرية معينة من النظريات المعرفية أو السلوكية أو الدافعية أو غيرها فى اختيار الخبرات الملائمة أو فى أساليب تدريسها، وإنما ينبغي الاستفادة من جميع النظريات التى لها صلة بتنمية المهارات الاجتماعية وغيرها، لأن النمو الإنساني يبلغ حداً من التعقيد والتشابك يصعب معه على نظرية منفردة أن تنهض بكل متطلباته وحاجاته.

ويشمل تنمية المهارات الاجتماعية القدرة على ضبط البيئة والتفاعل معها بإيجابية وتنمية النشاط الذاتى والتعاوني، وتحقيق قدر من الاستقلال الذاتي والتفاعل ليس فقط مع الأشياء ولكن أيضاً مع الأفراد الذي يؤثر فيهم الفرد ويتأثر بهم، وإكسابهم المهارات التى تمكنهم من الحركة النشطة فى البيئة المحيطة، والاندماج فى المجتمع والذى بدوره يمنحهم شعوراً بالاحترام والتقدير الاجتماعي، ويحسن من مكانتهم

الاجتماعية وإشباع احتياجاتهم إلى الأمن والحب والثقة بالنفس، والتعامل مع أو مواجهة المواقف التى تشعرهم بالعجز.

وتعد الثقة بالنفس وتوكيد الذات من أهم مظاهر المهارات الاجتماعية، حيث تتضمن القدرة على فعل الأشياء مع ضمان قدر من النجاح فيها، كما أن تحسين المهارات الاجتماعية ليست إمكانية عقلية فقط، ولكنها متنوعة اجتماعياً وتحصيلياً وابتكارياً وغير ذلك.

وفى هذا الشأن وجد ارتباطاً موجباً بين تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. فالأفراد القادرون على تحقيق تفاعل جيد تتوفر لديهم المهارات الاجتماعية التي تمكنهم من ذلك فتعليم المهارات الاجتماعية له تأثير موجب وفعال على كفاءة الأفراد السلوكية والانفعالية والعقلية والأكاديمية، وله تأثير إيجابي على مهارات القراءة والإدراك والفهم والقدرة الرياضية (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩ :٥٧)

**ماهية المهارات الاجتماعية:**

ليس هناك تعريف محدد للمهارات الاجتماعية نظرا الاتساع هذا المفهوم من جهة وما يطرأ على هذا المفهوم من تغير بسبب التغير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة أخرى.

ونظرا لهذا الاتساع تعددت المفاهيم والمسميات المرادفة لمصطلح المهارات الاجتماعية ,فهناك من يستخدم مفهوم تبادل العلاقات الشخصية مع الآخرين Interpersonal skills أو مصطلح السلوك التوكيدي Assertiveness مصطلح الكفاءة الاجتماعية social competence إلا أنه يجب على الوقوف على هذه المصطلحات للتفريق بينها، وهي أن المهارات الاجتماعية تعتبر سلوكيات ملاحظة يمكن قياسها يستخدمها الفرد أثناء تفاعله مع الآخرين, وهي سلوك وليست سمه, وهذه السلوكيات إذا اجتمعت لدى الفرد أصبحت تعبر عن سمه وهي الكفاءة الاجتماعية, ومن ثم يتضح لنا أن المهارات الاجتماعية مهارة وليست سمة والكفاءة الاجتماعية مجموعة من المهارات تكون في مجملها السمة الكلية وهي الكفاءة الاجتماعية. وهي جزء من الكفاءة الكلية للشخصية, فإذا ما أضفنا عليها المهارات الأكاديمية, والمهارات الجسمية, والنفسية أصبحت لدينا شخصية متكاملة. وهي تمثل العنصر الخامس من الذكاء الانفعالي حسب تقسيم جولمان. وأصبح مفهوم المهارات الاجتماعية مصطلح يستخدم لوصف الأداء الوظيفي الاجتماعي ليتضمن الصداقة, المكانة الاجتماعية, المهارات الاجتماعية. الكفاية الاجتماعية. السلوك التكيفي.

ومن منطلق ذلك فإن تعليم أبنائنا الطريقة التى ينبغى أن يتصرفوا بها هى موضوع هذا الفصل، حيث تتناول المهارات الاجتماعية ما نعلمه لأولادنا وهى منح الآباء إطاراً لتعليم الأطفال كيف يتصرفون.

والمهارات الاجتماعية هى مجموعات من سلوكيات معينة مرتبطة ببعضها البعض فى نسق معين، وحين نستخدم المهارات الاجتماعية بشكل صحيح وفى الوقت المناسب فإنها تساعدنا على الانسجام مع الآخرين واتخاذ قرارات مناسبة فى المواقف الاجتماعية، فكر لدقيقة فيما تفعله حين تقابل شخصاً ما لأول مرة، ربما تقف وتنظر إلى الفرد وتبتسم وتصافحه يداً بيد، وتذكر اسمك وعبارة من قبيل "إننى سعيد للقائك" إن هذا مثال للكيفية التى تتشابك بها السلوكيات معاً لتكوين المهارة الاجتماعية الخاصة بتقديم نفسك للآخرين.

ونحن نستخدم المهارات الاجتماعية كل يوم، تحية زملاء العمل، طلب المساعدة من موظف، الاتصال هاتفياً بصديق، التحدث إلى بائع بشأن منتج من المنتجات، مجاملة شخص ما والقائمة تتوالى... واستخدام هذه المهارات بشكل مناسب يؤثر بشكل كبير على أسلوب معاملة الآخرين لنا، فإذا كنا قد اكتسبنا مجموعة كبيرة من المهارات الاجتماعية يمكننا معالجة مزيد من المواقف على نحو فعال وتحقيق توافق أفضل مع مزيد من الأفراد. فضلاً عن ذلك تعد المهارات الاجتماعية مهارات نوعية يمتلكها الفرد من أجل التعامل بفاعلية في سياقات تواجده مع الآخرين، وتسهم فى تحقيق استجابات اجتماعية مثمرة للفرد حاضراً ومستقبلاً، اى قدرة الفرد على التواصل مع معطيات الآخرين وتحقيق الأهداف بدرجة مقبولة دون إلحاق أى ضرر بهم. ومحصلة ذلك كله تعد المهارات الاجتماعية سلوك إجتماعى متعلم يكسب الفرد القدرة ويعلمه مهارة التفاعل مع الآخرين، وينجم عن ذلك استجابات فاعلة من الآخرين، ويسهم فى تجنب أو مواجهة أو حتى استيعاب الاستجابات السلبية منهم (الفرحاتى السيد، ٢٠٠٩)

ويقسم "تروير" (Trower,1980) المهارات الاجتماعية إلى محورين رئيسيين:

يدور الأول حول مايعرف بمكونات المهارة Skill Compenents وهى عناصر تتضمن النظرات والايماءات أو التتابع السلوكى، الأداءات تستخدم فى التفاعلات الاجتماعية مثل التحية، الانصراف، الاستئذان.. وغيرها.

ويتعلق الثانى بعمليات المهارة skill process وتشير إلى قدرة الفرد على إصدار سلوك ماهر وفعال يتوافق مع القواعد والأهداف الاجتماعية كاستجابة للتغذية الراجعة من الآخرين. ويفترض هذا التميز قدرة الفرد على قراءة المواقف الاجتماعية،

وضبط وتنويع استجاباته تمشياً مع ردود أفعال الآخرين، وعلى ذلك فإن للمهارات الاجتماعية جوانب معرفية وسلوكية ظاهرة قابلة للملاحظة، وآخرى مستترة غير قابلة للملاحظة تتضمن توقعات الفرد وأفكاره وقراراته عما ينبغى قوله أو عمله أثناء التواصل مع الآخرين، وتتضمن كذلك قدرات خاصة مثل القدرة على الإدراك الدقيق لرغبات ونوايا الفرد الآخر، وكذلك الاستبصار بالاستجابة السلوكية التى يفترض أن يكون لها تأثير دال على معتقدات طرفى العلاقة التواصلية (Argyle,2001)

ويجب أن يبقى فى الذهن أن الطفل ذى المهارات الاجتماعية هو الذى يتكيف جيداً مع بيئته وسياقه المحيط (خاصة بالنسبة للأطفال) ويتجنب الصراع والمواجهة (اللفظية أم الجسدية) خلال تواصله مع الأخرين، ومن جهة أخرى فإن الطفل الذى تنقصه المهارات الاجتماعية غالباً ما يعانى من مشكلات سلوكية فى التواصل مثل الاقتتال مع الأطفال الأخرين، كما أنه ليس له شعبية أو تقدير من رفاقه ومن الآخرين، ونادراً ما يتواصلون معه مثل هذا الطفل لا يعير اهتمامه للمعايير والقواعد الاجتماعية، إن كثير من أشكال السلوك هذه والتى يعانيها الأطفال مضطربو السلوك تدخل أساساً فى المهارات الاجتماعية بحيث يبدو أنهم يعانون نقصاً فيها. وهكذا فإن الأطفال الذين يعانون من ضعف المهارات الاجتماعية لايوافقون على قواعد المجتمع ومعاييره، ولكنهم ينغمسون فى أشكال من السلوك غير المقبول اجتماعياً مثل شتم الآخرين، الحديث مع الكبار، والتكلم معهم من الخلف دون مواجهة، والجدل مع الأقران، ورفض الاعتراف بحقوق الآخرين. فى حين يتميز الفرد بالمهارات الاجتماعية لممارسته السلوك المقبول اجتماعياً.

وقد وصفها جورج كيلى (١٩٨٢) حين قال بأن للتدريب على المهارات الاجتماعية وممارستها فوائد عديدة منها:

١- تساعد الفرد فى تكوين علاقات اجتماعية وهذه العلاقات ضرورية جداً للطفل خلال مراحل نموه.

٢- اللعب وطرق التواصل والاستجابات غير اللفظية أيضاً ضرورية خلال التفاعل مع الأقران. فمن المهم بالنسبة للطفل أن يعرف كيف يكون علاقات مع الكبار كما هو الحال مع أقرانه من نفس سنه، حيث نرى أن كثيراً من الأطفال ينجحون فى تكوين علاقات اجتماعية معينة ويفشلون فى تكوينها مع جماعات آخرى (مثل الآباء مقابل المعلمين، أقران المدرسة مقابل أقران الحى....)

٣- أنها ضرورية ومفيدة كأسلوب فى التصرف مما يلقى الدعم والمساندة والإطراء من الأهل والأسرة.

٤- تمكن الطفل من السيطرة على السلوكيات المختلفة، وتزيد من قدرته على التكامل مع السلوك غير المنطقى الصادر عن الآخرين. فالأطفال الذين يعانون من مشكلات فى مهاراتهم الاجتماعية بالمنزل والمدرسة غير قادرين على التعامل مع أشكال السلوك غير المناسب اجتماعياً الذى يواجهونه.

إن الأبناء بحاجة ماسة لاكتساب المهارات الاجتماعية، إنهم بحاجة لتعلم ما هو مقبول للآخرين ويمكنهم تعليم المهارات الاجتماعية من خلال استخدام "التعليم الوقائى" أو "التعليم التصحيحى" أو "الثناء الفعال" حين يستخدم أبناؤك هذه المهارات بشكل مناسب أو يحاولون استخدامها، بعبارة أخرى عليك أن تختار أسلوب التعليم الأنسب للمواقف التى تواجهها مع أبنائك. وخطوات كل مهارة اجتماعية تتناسب مع أية طريقة يقع اختيارك عليها من طرق سوف نقدمها فى هذا الفصل.

كما أن استخدام المهارات الاجتماعية على نحو ملائم يزيد من احتمالية أن يعرف أطفالك ما سيقولونه أو يفعلونه عند التعامل مع الآخرين، مما يعنى بدوره أن هناك احتمالاً أكبر أن ينجحوا فى علاقاتهم بالأخرين، يمكنك أيضاً أن تعلمهم كيف، ولماذا، وأين يجب أن يستخدموا هذه المهارات، والأباء الذين يعلمون أبناءهم المهارات الاجتماعية بشكل فعال إنما يقومون بتزويدهم بـ "مهارات الحياة" وذلك حتى يتسنى لهم الانسجام مع الآخرين وتعلم ضبط النفس وعيش حياة ناجحة بشكل عام.

ويؤكد كثير من الباحثين على أهمية المهارات الاجتماعية فى حياة التلاميذ لارتباطها بتقبل الأقران والتحصيل الدراسى والنجاح المهنى فيما بعد (Elksnin &Elksnin,1995) كما أن نقص المهارات الاجتماعية الإيجابية أو السلوك الاجتماعى الإيجابى فى مرحلة الطفولة المبكرة أحد أهم العوامل التى يمكن بمقتضاها التنبؤ بمشكلات الصحة النفسية أثناء مرحلة الرشد. والأخطر من ذلك أن القصور فى المهارات الاجتماعية يصبح أشد وضوحاً عبر الزمن ومن هنا تأتى أهمية التدخل المبكر لتعليم الأطفال المهارات الاجتماعية (Strain& Odom ,1986) وتثبت نتائج البحوث التى أجريت خلال العقدين الماضيين أنه بالإمكان تعليم التلاميذ المهارات الاجتماعية باستخدام صيغ وأساليب وفنيات تعلم كثيرة ومتنوعة (Elksnin &Elksnin,1998) والتحدى الحقيقى الذى يواجهنا فى مجال تعليم المهارات الاجتماعية أن نضمن أداء هؤلاء التلاميذ لهذه المهارات فى المواقف الاجتماعية التى تقتضى استخدامها. وتشير

نتائج كثير من البحوث أيضاً إلى أنه بالإمكان تنمية قدرة التلاميذ على تعميم المهـارات الاجتماعية المتعلمة في مواقف التفاعلات الاجتماعيـة الطبيعيـة (Gresham,1998; Moore ,1994)

وفي هذا الشأن توصلت دراسـة روث وشـارون (Roth & Sharon , 1993) وجان وآخرين (Jan , et al , 1999) إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضـطرابات فـي مهاراتهم الاجتماعية عاجزون عن التواصل الاجتماعي، ولا يستطيعون إقامة علاقـات إيجابية مع الآخرين، ويعانون من الـرفض الاجتمـاعي، وعـدم التوافـق، والقلـق، والاكتئاب، وهم أكثر عدوانية ولديهم مشكلات كثيرة.

ونظراً لأهمية المهارات الاجتماعية في حياة الفرد والمجتمع فقد عنيت كثير من الدراسات بتدريس هذه المهارات، فقد وضع ريجيو(Riggio , 1989) برنـامج للطـلاب الخطرين إعادة التمتع بجهودهم أثناء السلوك الاجتماعي. وأوصت دراسة ديان ( Dian , 1992) بضرورة وضع برامج خاصة لتطوير مهارات الطلاب الاجتماعية. وأكدت دراسة كوبس وميكلام (Cobbs &Mecllum , 1992) أن النماذج الإيجابية في برامج تنميـة المهارات الاجتماعية قد ساهمت في نمو تقدير الذات واتسعت لدى أفراد العينة مجالات النشاط، وشجعت على التعامل مع الأقران. وهناك بـرامج مدرسـية متكاملـة لتنميـة مهارات الأطفال الاجتماعية لدى الأطفال، وحل الصراعات الاجتماعية والأخلاقية لـدى الأطفال (Rathgen& Foreyt 1991)

فالأفراد الذين يتعلمون المهارات الاجتماعية يتـسمون بفاعليـة فـي العلاقـات الاجتماعية، والتأثير فيمن يتفاعلون معهم، ويحققون نجاحاً كبيراً في حياتهم، ولـديهم مهارات لحل المشكلات ويزداد أصدقائهم ومعارفهم، ويستمتعون من المواقف الجديـدة، ويرحبون بالأطفال الذين لم يقابلونهم من قبل، وينضمون إلى منظمات وهيئات وأنشطة جديدة، ويعرفون جيداً كيف يحافظون على صدقاتهم ويثقون في الآخـرين ويثـق بهـم الآخرون ويعملون ويتفاعلون بصورة أفضل ويكونون أكثر ثقة في حياتهم. إن الأطفـال الذين لديهم خبرة اجتماعية جيدة، ومهارات حل مشكلات يتعاملون بجد مع الـصراعات التي تواجههم، فهم يقدرون الفروق الفردية بين الأفراد، ويعلنون عن أمانيهم ورغباتهم بشكل واضح وصريح، وبسلوك يؤكد ذاتهم، ويعتذرون عندما يخطئون، ولكنهم يثبتـون على رأيهم عندما يكونوا على صواب، وإن العديد من الأطفال لا يمتلكون هذه المهارات، وبالنسبة لهم نجد أن خبراتهم الاجتماعية الجديدة تشعرهم بالعجز ونأخـذ "كرسـتيني" Christine كمثال.

**تطبيق :**

دخلت "كرستينى" الصف السابع ولاحظها أبواها تغير فى سلوكها وفى درجاتها أيضاً، وكان أبواها قلقين. فى العام الماضي كانت "كرستينى" جميلة ومتفائلة ومجتهدة، وكانت فى حالة مزاجية جيدة، ولم يستمر ذلك طويلاً، وكانت تأخذ تقديرات مرتفعة فى معظم المواد الدراسية، وتدخل مشروعات وأنشطة جديدة.. لديها كثير من الإرادة والمثابرة، وكان لها علاقات لا بأس بها مع بعض الفتيات الأخريات فى المدرسة وتتصل بهم عندما تعود إلى المنزل، وبالرغم من ذلك اختلف هذا العام تماماً حيث كانت "كرستينى" قاطبة الجبين رافضة للكلام Sulk وكانت تفضل أن تبقى فى حجرتها وحيدة، وهى تفضل أيضاً أن تلعب مع أختها الصغيرة بدلاً من أن تلعب مع أصدقائها، وأصبحت بطيئة فى إنهاء الواجبات المدرسية، وكان أول تقدير لها أنها تستحق علامتين من النوع (C) وعلامة واحدة من (A)

وعند العودة للمدرسة فى المساء دهش والداها مما سمعوه عنها حيث إنها كانت بطيئة في عملها، ولا تكافئ أصدقاءها، وأصبحت حزينة ومتوترة فى المنزل، وعندما سألها أبوها لماذا؟ رفضت الإجابة والتحدث عما تشعر به، ولكن فى يوم من الأيام دخلت المنزل وانفجرت فى البكاء.

- "كرستينى" إنهم يكرهونني كلهم، ماذا فعلت لكى يكرهونني بهذا الشكل، لا أعرف لماذا؟
- الأم: ماذا تعنى؟ ماذا حدث؟
- "كرستينى": أصدقائي السابقون كانوا يتبادلون فيما بينهم مذكرات عنى في المكتبة اليوم، وأعرف أنها كانت عنى وقلت لهم أن يمتنعون عن ذلك وبدأت في البكاء، لأنني لا أريد ذلك ولكنني لا أستطيع أن أمنعهم ويدعوا في الضحك، وأنا أريد أن أبكي وخرجت من المكتبة، وحاولت "لورى" أن تتحدث معى ولكنني قلت لها: دعيني وشأني وحاولت أن تريني المذكرة التى كانوا يكتبونها، وقلت لها إنها خائنة الأمانة Traitor وأنا أكرهها، وكانت بقية اليوم مؤلمة بالنسبة لى وظلوا ينظرون إلى وحاولت تجاهلهم، ولكن لم أستطع منع البكاء.

إن "كرستينى" تعانى من مشاكل عديدة –فى عمومتها– تعد طفلة مستهدفة للتعرض إلى الاكتئاب، ودعنا نفحص حالتها بتعمق: أولاً إن "كرستيني" سريعة القفز إلى الاستنتاجات عندما ترى أن أصدقاءها يتداولون فيما بينهم مذكرات مكتوبة عنها، وعرفت أنها ترتبط بأشياء سيئة، وكان رد فعلها لهذه الافتراضات كما لو كان حقيقي

وبدأت فى البكاء، وبصورة تلقائية Automatic وبدون أي تخطيط أو تفكير عن رد فعل أصدقائها لهذه الحالة، وعندما حاولت "لوري" أن تتحدث معها رفـضت ذلـك ورفـضت مساعدة صديقتها بالإضافة إلى رفض رؤية المذكرات، والتي تكون متأكـدة مـن أنهـا مكتوبة عنها، وباقي اليوم جلست مع نفسها، وترفض أي كلام مع أي أحد، وهي متأكدة من أن أصدقائها يكرهونها، وإذا استمرت "كرستينى" فى اتهام أصدقاءها لها بأنها سيئة وانسحابية، وبغض النظر عن صدق النقد الموجه لها فإن أصدقائها يتراجعون.

إن العلاقة بين الاكتئاب ومشكلات الصداقة تخلق حلقة مفرغة أو دائرة متفاقمـة vicious circle حيث تسهم مشاكل الأصدقاء فـى حـدوث مـشاعر الاكتئـاب لـدى ""كرستينى"" وإذا اكتأبت "كرستينى" فسوف يكون لديها صعوبات كثيرة فى التعامل مـع الصراع والتى تؤثر على صداقتها فى المستقبل، وعنـدما بـدأت "كرسـتينى" الـشعور بالتحسن ستكون فقدت جميع أصدقائها، والتدخل هنا سوف يكـون صـعباً، لأن فقـدان الأصدقاء وضعف المهارات الاجتماعية معاً يؤدى "بكرستينى" إلى مزيد من الاكتئاب.

يؤثر الاكتئاب على الذكور والإناث بشكل مختلف، حيث تميـل "كرسـتينى" إلـى الانسحاب وتشعر بالحزن والبكاء، فإن الذكور – من ناحية أخرى – يدخلون فى شجار. دعنا نستعرض معاً مثال "تونى" Tony.

**تطبيق :**

"تونى" فى الصف الخامس وهو كبير حقيقة عن هذا العمر الدراسى بعام كامـل، وهو يمضى معظم وقته في بناء النماذج للسيارات والصواريخ، ويحب قراءة كتب سباق السيارات، ويأمل أن يصمم تصميمات لسباق السيارات عندما يكبر وعادة يكون "تـونى" ولداً مهملاً Easygoing، ومؤخراً أصبح هذا الطفل سريع الغضب والانفعال ويـستجيب بانفعال شديد للمثيرات، وعندما يطلب منه والداه أن يؤدى أعماله الرسمية أو يـذكراه، نجده يؤدى بفتور فى المهمة، وباستغراق فى تفكير كئيب يقول لهم "تونى" أن يتركـوه وحده، فى البداية فإن والداي "تونى" يقومان بعزو تغيير حالته المزاجية إلـى مرحلـة متأخرة من التفكير والنضج وزاد اهتمامهم – أعنى والديه – عندما سمعوا من المرشـد النفسي فى المدرسة أن "تونى" بدأ يقترب من تلميذ اسمه "هارفى" حيث كان هارفى هذا يدعى باسم بلطجى الفصل Class Bully ودائماً حيث كان مستمراً فى التشاجر وتخريب ممتلكات المدرسة.

فى أتوبيس المدرسة اصطدم طفل فى الصف الرابع عندما كان الأتوبيس يـدور، وكان "تونى" موجوداً فى هذا الأتوبيس، وهل من الواضح أن الطفل سـقط عمـداً أو

صدفة، وكان "تونى" متأكداً أن هذا العمل متعمد، حيث قام "تونى" بدفع الطفل للكرسي مرّة ثانية، وخاف الطفل من "تونى" وبدأ "تونى" فى السخرية منه بقوله هاهاها Ahhhh "لا تبكى يا صغير" هل تريد أمك؟ هنا ربما يكون من الأفضل أن تمص إصبعك سوف يجعلك ذلك أفضل، وحاول "تونى" جذب يد الولد ووضعها فى فمه، وبدأ الطفل فى البكاء، ثم ضحك وصفق "هارفى" فى الحال، وقال "تونى" لهارفى أنا الآن استطعت أن أقول له ما هو "تونى"، ثم ابتسم "تونى" وفرح بقبوله لصديق جديد اسمه "هارفى"

وفى اليوم التالي كانت هناك حادثة أخرى حيث كان "تونى" فى الحمام ورأى أربعة تلاميذ من تلاميذ الصف السادس يخرجون معاً، وفى نهاية الأسبوع لعب مباراة فى كرة السلة مع "سكوت" Scott و"جارد" Jared ورأى "جارد" ما حدث من "تونى" لطفل الصف الرابع فى الأتوبيس حيث كان "جارد" موجوداً فى هذا الأتوبيس.

- جارد: حسناً إنك ولد خشن "قاسى"، وتستطيع ضرب تلاميذ الصف الرابع، كيف تكون مع تلاميذ صفك الدراسي وعمرك الزمني؟
- "تونى" : صاح بجنون ما لك؟ خليك فى حالك؟ ولا تهتم إلا بعملك؟
- "سكوت" خذ الأمر بسهولة يا "تونى" يعنى أن لا يجب أن تتعدى على طفل أصغر منك سناً.
- "تونى" أخرس يا "سكوت" أنا لا أعرف هذا الولد، هذا ولد أضحوكة ونما بسرعة.

لم تأخذ هذه المناقشة وقتاً كافياً حتى تصل إلى حد الثورة والغضب، حيث وجد أن "تونى" يخبط رأسه فى حوض الحمام و"جارد" يمسك ذراعه، وسمعة "تونى" تزدهر، وهذا العام دخل "تونى" فى ثلاثة صراعات ومشاحنات، وتم فصل "تونى" من المدرسة مرتين، وامتنع عن لعب كرة السلة مع "سكوت" كما أنه هو وجارد تجاهل بعضهم بعضاً، كما أن صديقه الوحيد هارفى يهتم ويتلذذ أساساً بإحداث المشاكل والمتاعب، وقام الاثنان معاً بسرقة أشياء من المدرسة ليلاً.

"تونى" غاضب ولكنه مكتئب وعندما يسأله أحد يرد "تونى" ويقول أنه تلميذ فاشل، وأصبح لا يهتم كثيراً بأى شئ مفيد له، وأصبح لا يثق فى أصدقائه ولا حتى فى مدرسته، وهو يشعر بالتحسن والإشباع عندما يكون فى شجار، وفى النهاية يفوز بهذا الشجار ولكن هذا الشعور قصير الأمد، وعندما يعود إلى المنزل بعد مشاجرة ما، نجد أن والديه ينظران له بخيبة أمل، ولا يثقان فى تحسن ابنهم "تونى"، كما أن "تونى" يقول أيضاً أنه بالضبط تلميذ محبط لأنه يعي ويعرف ما يفعل، ولكنه لا يستطع منع نفسه من التصرف والسلوك بتلك الطريقة.

وإن كثير من الأباء لا يسألون أطفالهم عن مشاعرهم لأنهم ربما يكونـون مثـل "تونى" ظاهرياً لا يبدو عليهم الاكتئاب وبدلاً من البكاء أو الحديث عن هزيمتهم وفشلهم فهم يدخلون فى صراعات ومشاحنات وسوء سلوك، كما أن معظم الأباء يركزون علـى سوء السلوك ويعالجون هذا الموقف من خلال الإفراط فى العقاب أكثر فأكثر وبالرغم من وجود دلائل ظاهرية مختلفة، فإن "تـونى" لـه نفـس مـشاكل ونكـسات "كرسـتينى" Christine فهو يسئ تفسير اتجاهات ومقاصد ونوايا الأطفـال الآخـرين ويـستجيب بسرعة وبأسلوب غاضب وغير دقيق، واتهام للآخرين، كما أن الفرق بينهما يكمن فـى التفسير، حيث تلوم "كرستينى" نفسها تلقائيـاً وإراديـاً وتـشعر بـالحزن والاستـسلام والانسحاب بسبب اعتقادها بأنها فعلت شيئاً جعل أصدقاءها يكرهونها، ويوقفون حـبهم لها.

عكس "تونى" الذى يلوم الآخرين تلقائياً وإرادياً، ويقوم تفسيره أساساً علـى أن "الناس يريدون الانتقام منه"people are out to get me كما أن رؤية أن الناس يريدون الانتقام منه هى وجهة نظر، تميز المكتئبين عموماً وهى أفكـار سـاخنة Hot سـريعة Fast ومتحيزة Biased بدلاً من كونها باردة Cool ونقدية Critical تؤدى إلى سلوك قهري وعدواني Impulsive & Aggressive ويعتقد "تونى" أن الآخرين يريـدون أن يؤذونه، ولذلك فهو يقابل الأذى بمثله Retaliates أو أنه ثأري، ويحتـاج "تـونى" أن يتعلم التحكم فى غضبه وأن يكون بطيئاً ومتروياً فى عمليات اتخاذ القرار لذلك يستطيع الاختيار من بدائل عديدة، وربما يتجنب الدخول فى مشاكل ومشاجرات أخرى.

وبالنسبة لـ "تونى" فإنه يكون من الصعب العودة للمجال الاجتمـاعي وتكـوين صداقات مثل "كرستينى" حتى ولو كان هو أقل اكتئاباً، ول"تونى" الآن سمعة سيئة مـع أطفال آخرين، ويتوقع زملاؤه أن يكون أكثر عدوانية وتحدياً لهم، وتشاجراً كثيراً معهم، بل وانتقاماً منهم على أى خطأ حتى ولو كان بغير قصد، و"تونى" مختلـف تمامـاً وإذا استمر فى ذلك يكون مصيره مركز الاعتقالات وليس دخول الجامعة.

**تعليم حل المشكلات والمهارات الاجتماعية:**

إن "تونى" و"كرستينى" فى دائرة صعب كسرها، وعلى أية حال يمكن علاجهمـا، فالأطفال الذين لديهم حساسية قوية للكفاءة والتحكم، وتتسع علاقاتهم الاجتماعية ولديهم مهارات جيدة لحل المشكلات هم أقل احتمالاً إلى الدخول فى هذه الدوائر المحبطة للذات.

ومن ثم يجب تعليم الأطفال بشكل محدد أن هناك حلولاً بديلة لأية مشكلة، فـإذا أراد طفل من صديقه أن يلعب معه ورفض ذلك الصديق، فقد يغضب الطفل أو يحزن أو

يحاول إكراه صديقه على اللعب، ومناقشة بسيطة للبدائل الأخرى لهذه المشكلة تساعد على نمو قدرة الطفل على حل المشكلات، فمثلا قد يعلم الطفل أن يقول: "إن لعبت معي الآن هذه اللعبة فسوف ألعب معك لعبتك المفضلة بعد ذلك "وقد يعلم أيضا أن بإمكانه أن يقول لنفسه "أنا حقا أرغب فى اللعب الآن "ومع ذلك فسوف انتظر حتى يصبح رفيقي راغبا في اللعب فيما بعد "وهناك بديل أخر هو أن يسأل الآباء عما إذا كانت هناك لعبة أخرى يمكن أن تكون ممتعة لكلا الطفلين.

يجب على الآباء فى مثل هذه المواقف الاجتماعية أن يكونوا قدوة للطفل، وموجهين له كى يطور حلولاً للمشاكل. كما أن بإمكان الأباء اقتراح حلول ممكنة ومناقشة الأسباب المحتملة لردود فعل الآخرين، وإذا ما أظهر الأطفال أفكاراً بديلة وقدرة على اتخاذ القرار، على الأباء أن يثنوا على هذا السلوك فوراً ويشجعوه. إن الأطفال الذين يفتقرون إلى المهارات الأساسية لحل المشكلات غالبا ما يسلكون بشكل عاجز، ويجب أن يعى الطفل المشكلات وأن يطور حلولا بديلة. يجب أن يتعلم كيف يتقدم وكيف يذلل الصعاب آخذاً بعين الاعتبار نتائج الأفعال، وأن يعى بشكل دقيق سلوك الآخرين وشعورهم. إننا نعرض أسلوب حل المشكلات هنا كطريقة محددة للوقاية من العجز، ولكننا نعتبر هذه المهارات تسهل عملية التكيف بشكل عام، وتمنع تطور المشكلات الشخصية والاجتماعية.

فموضوع حل المشكلات قد انتقل من مجال نظريات التعلم ليصبح ضمن الاهتمامات الأساسية للمنشغلين بتعلم التفكير والتفاؤل والمهتمين خصوصاً بقضايا علم النفس الإيجابي والتربية الإيجابية من منطلق أن تعلم التفاؤل واكتساب عمليات التفكير لا يمكن دراستهما بشكل مباشر، من خلال موقف معين ومضبوط يواجهه الكائن الحي ويتطلب حلاً، وبدلا من ذلك إن أول ما يلجأ إليه الفرد إذا ما وجد نفسه فى موقف مشكل يتطلب حلاً أن يلجأ إلى مخزونه من المعلومات أو الحلول التي سبق أن مارسها وأثبتت جدواها فى مواقف سابقة تبدو مشابهة للموقف الحالي، ولكن للأسف فإن هذا الحل لا يتحقق فى كل المواقف. إن تناول علماء النفس لموضوع حل المشكلات يبدأ مع إخفاق تلك الحلول السعيدة التى سبق أن تعلمناها فى مواقف مشابهة. عندما نضطر إلى البحث عن حل أم نجده جاهزاً فى مخزون ذاكرتنا.

وغالبية البشر لا يحاولون ابتكار حلول جديدة للمشكلات طالما أن الحلول التي ألفوها تفى بالغرض، بمعنى أنها تقدم حلا ما لتلك المشكلات. حلا ألفوه وارتضوه، ونستطيع أن نطلق على تلك الغالبية "المبتكرون اضطرارا" ترى هل من تفسير لاستمرار

البشر فى التمسك بالأساليب التقليدية غير الابتكارية فى حل مشكلاتهم رغم ما يتكلفونه من عناء؟ قد تكمن الإجابة فى مخافة الإبداع، فالتفكير الابداعى يعنى الاختلاف، أى الخروج عن النمط المألوف، وكلها أمور قدمت أغلب المجتمعات على رفضها والتخويف منها، فالتنشئة الاجتماعية تقوم عادة على التحذير من الخطأ وعقاب المخطئ، وليس من محك اجتماعي يميز بين الخطأ والصواب إلا اتفاق رأى الجماعة ولاسيما جماعة الراشدين والحكماء.

وأن ما يميز الإنسان فى حله للمشكلات هو قدرته على التحقق من صحة استبصار معين دون اللجوء إلى النشاط الفعلي الواقعي وأنه فى محاولاتنا لحل المشكلات أحياناً نحن فى حاجة إلى ضوء كاف من الاستبصار، وأحياناً أيضاً نستخدم المحاولة والخطأ، وفى الغالب نحن نفكر ونفكر واضعين كل المعرفة المخزونة فى الذاكرة مطبقين القواعد المنطقية التي نعرفها، ومع ذلك أحياناً ننجح، وأحياناً أخرى نفشل. وفى هذه الحالة يجب على الفرد التعرف على المواقف المشكلة عند حدوثها وأنها جزء من الحياة، وأنه من الممكن حلها، ثم تحديد وتوضيح المشكلة، فهناك اتفاق بين العلماء على أن توضيح المشكلة أمر حاسم في عملية حل المشكلة، وتعريف المشكلة يجب أن يكون بسيطاً ومحدداً فى عبارات سلوكية بقدر الإمكان حتى يمكن ملاحظته وقياسه، ثم تحليل موقف المشكلة وتوليد الاستراتيجيات البديلة (تجميع المهارات الابتكارية والتحليلية، المعرفية وذلك لتوليد قائمة طويلة من الاستراتيجيات البديلة لحل المشكلة التى تم التعرف عليها)

ولتنمية الحل المطلوب يجب أن :

١-لا تكون الأفكار ناقدة

٢-تشجيع التفكير الحر فى المشكلات التى تم تحديدها والتعرف عليها.

٣-إنتاج عدد كبير من الأفكار.

٤-هذه الأفكار ستساعد فى بناء وتعديل الحلول الابتكارية الكافية والمضافة.

٥-تقويم وتنفيذ البديل المختار

٦-تقويم أثر الحل المتعدد ودوره الجديد.

٧-والقائم النشط على المشكلة عليه أن يعمل ومعه الاعتقادات التالية:

- إدراك أن المشكلات المهمة ورغبته فى حلها حلاً صحيحاً
- إدراك أن لديه الثقة فى قدرته على حل المشكلة ولكنه ينتقد بعناية تقدمه ومقترحاته

- إدراك أن لديه مخزون من المعلومات تخص المشكلة، يستطيع أن يحدد أو يبحث عن مصادرها المناسبة.
- إدراك أنه يستطيع التفكير بعيداً عن التدخل الانفعالى.

وعلى أى حال إن ذلك التيار من البرامج التدريبية التي تركز على اكتساب وتطوير مهارات حل المشكلات تنصب أساساً على شحذ تلك المهارات لدى الفرد ليصبح أكثر كفاءة فى التوصل إلى حل مبتكر إذا ما واجهته مشكلة مستعصية كان مضطراً لحلها، أى أن تلك البرامج تستهدف فى المقام الأول أولئك الذين أطلقنا عليهم: المبتكرون اضطرارا "باعتبار أنهم يمثلون الغالبية الراهنة من عملاء برامج التدريب". لكن ترى هل هؤلاء هم الذين ينبغي أن يتجه إليهم كل الاهتمام إذا ما سلمنا بالأهمية المستقبلية لموضوع حل المشكلات فى تعلم التفاؤل؟ أم الاهتمام ينبغي أن يتجاوز هؤلاء دون إهمالهم بطبيعة الحال ليتجه صوب فئة أخرى مثل (أرشميدس، ونيوتن، واينشتاين، وزويل) أولئك الذين لم يضطروا للبحث عن حلول لمشكلات اعترضت مجرى حياتهم بل اكتشفوا هم من المشكلات ماكان غائبا عن وعى غيرهم، ثم أبدعوا الحلول لما اكتشفوه هم من مشاكل، والجمهور الجديد الذي نعنيه ليس من ذلك الذي تضطره الظروف اضطرارا لابتكار الحلول للمشكلات ولكنه ذلك الذى يكشف مشكلة قد لا تكون ظاهرة للآخرين، ومن ثم لا يفكرون فى حل لها، أو ذلك الذي يكتشف سبلا جديدة أيسر وأوفر لحل مشكلة قد تنجح الطرق التقليدية فى حلها ولكن بعناء أشد وبتكلفة أكثر.

وتكمن أهمية التدريب على حل المشكلات فى تحديد حل لموقف مشكلة معينة وإمداد المتدرب بمجموعة من المهارات المرتبطة بحل المشكلة التي يمكن تعميمها، وتسمح بحل عدد كبير من المشكلات فيما بعد ثم إعداد الأفراد للعمل بكفاءة مع المشكلات فى المستقبل. ومن الممكن تحسين سلوك حل المشكلة من خلال التدريب فالفرد يستطيع أن يتعلم ليصبح ماهراً فى حل المشكلات مثلما يتعلم أى شئ آخر.

ومن ثم فإن الدوافع والانفعالات أكثر مرونة من المعرفة، وأكثر خضوعاً لتشكيل البيئة ويشير سيلجمان أن التدريب المكثف والنوعي يزيد من ذكاء الطفل IQ بحوالي عشرين نقطة، أو يسمح له بالتقدم لمدة ثلاثة شهور أو يستحثه على كتابة وعزف مقطوعة موسيقية فى عمر الخامسة، مثلما فعل "موزارت" Mozart ومن ناحية أخرى إدراك الطفل أنه لا يستطيع النجاح تنتج لنا طفلاً يعتقد أن استجاباته لن تغير من الأمر شيئا تنقصه استجابة التحكم فى الأحداث، وإذا اعتقد الطفل أنه عاجز يتصرف بغباء، بغض النظر عن نسبة ذكائه IQ ولا يكتب قطعة موسيقية بغض النظر عن عبقريته

وموهبته الموسيقية، ومن ناحية أخرى لو اعتقد الطفل بأنه لديه التمكن Mastery فإنه يؤدى بشكل أكثر موهوبية من زملائه الذين لديهم النقص فى التحكم والشيء الهام هنا أن درجة اعتقاد الفرد بعجزه أو بتحكمه وسيطرته تتشكل من خلال خبرته مع الأحداث الممكن التحكم فيها والأحداث غير الممكن التحكم فيها.

إن تعليم الأطفال وتدريبهم على المهارات الاجتماعية يكون مفيداً لكل الأطفال، ولكن من الضروري جداً، إذا ظهر على الطفل بداية بعض إشارات الاكتئاب أو المشكلات مع الأصدقاء أو النكسات التى يتعرض لها فى المدرسة، وإن أول خطوة في ذلك هي تقييم المهارات الاجتماعية الحالية لطفلك وقدراته على حل المشكلات، وإليك عزيزى ولى الأمر الاستبيان التالي الذي يدور حول سلوك طفلك.

**معدل طفلك في حل المشكلات ومهاراته الاجتماعية :**

أجب على كل جملة بما يلي :

(١) دائماً.

(٢) أحياناً (عندما تكون تحت ضغط أو تكون فى حالة مزاجية سيئة)

(٣) أبداً.

**أولاً: مهارات حل المشكلات:**

**أ- قف وفكر فى تفسيرات لهذه المشكلة**

- يميل للقفز إلى الاستنتاجات.
- يمكن إغضابه بسهولة.
- هل من السهولة أن يسيء إليه الآخرون فى المدرسة؟
- هل من السهولة أن يسيء إلى والدايه أو إخوته فى المنزل؟
- هل تقارير الآخرين تؤكد أنهم لا يحبوه؟
- ما معنى ما يقوله الآخرون عنه؟

**ب- منظور الحديث perspective taking.**

- هل لديه صعوبة فى فهم أسباب القواعد؟
- هل لديه صعوبة فى فهم دوافع الأطفال الآخرين؟
- هل ينظر إلى المشكلة من خلال وجهة نظره فقط؟
- هل يظهر اهتماماً بمشاعر الآخرين؟

**جـ- وضع الأهداف وإيجاد حلول بديلة**

- هل سلوكه متهور بدون أي تفكير.

- هل خططه ضعيفة.
- هل ينزعج بسهولة بمجرد أن يطلب منه أن يعمل بنشاط فى المنزل.
- هل يتضايق بسهولة عند طلبه للمساعدة فى كل الأوقات.

**د ـ الايجابيات والسلبيات لاختبار محتوى الفعل..**

- هل هناك صعوبة فى التنبؤ بنتائج تصرفه؟
- هل لديه أسلوب واحد فى تناوله ومعالجته للمشاكل حتى إذا لم يعمل بجد فيها؟
- هل لديه صعوبة في اتخاذ القرارات، وطلب المساعدة؟

**هـ ـ المحاولة الثانية عند فشل أحد الحلول..**

- هل يحبط بسهولة عندما لا يستطيع تحقيق أهدافه؟
- هل يعترف بعدم الرضا والإشباع عندما لا يؤدى أي عمل ما بإتقان؟
- هل ينسحب بسهولة عندما لا يستطيع أداء أى عمل أو خطوة ما؟

## ثانياً: المهارات الاجتماعية

**و ـ التوكيدية Assertiveness..**

- هل يحتاج لمساعدة معلمة أو صديقة لحل مشكلة ما؟
- هل يئن Whines أو يستاء Pouts عندما يكون غير سعيد بالقواعد الموجودة فى المنزل؟
- هل هو عدواني مع أقرانه وأن سمعته تتسم بالبلطجة أو الدكتاتورية؟
- هل هو سلبى مع أقرانه؟

**س ـ التفاوض Negotiation.**

- هل هناك صعوبة فى عمل مقارنات مع الأصدقاء؟
- هل يئن أو يستاء عندما لا يحقق هدفه؟
- يرى كل الحلول إما أنها بيضاء أو سوداء، أو أنه ينجح أو يفشل ولا ينظر إلى الحلول الوسط ظلال أو رمادي ؟

قبل تعليم أطفالك حل المشكلات والمهارات الاجتماعية، ضع فى اعتبارك ثلاث قواعد هامة:

**١ـ لا تحل كل مشكلة لطفلك :** خاصة وأن والدي الأطفال يشعرون بالحاجة إلى ثبات مشاكل أطفالهم، ويريدون أن يكون أطفالهم سعداء بلا شك لذلك يحاولون حل مشاكل أطفالهم، ولسوء الحظ يعد ذلك خياراً لا فائدة منه بل يؤذى الأطفال من غير قصد، وفى

هذه الحالة يؤدى تدخل الوالدين إلى إعاقة تعلم المهارات التي يحتاجونها، وأن الرسالة التي يوجهها الوالدان لأطفالهم في هذه الحالة هي "أنك لا تستطيع حل مشاكلك بنفسك" ويا للدهشة فإن بعض الأطفال يعتمدون على والديهم أو الآخرين -حتى عندما يكبرون- في حل مشاكلهم بدلا من حلها بأنفسهم فمن الأفضل أن تعزز طفلك وتشجعه على المحاولة وبذل الجهد، ثم شجعه على استخدام عقله وأن يفكر بمنطقية في حل المشكلات التي تواجهه، وإذا تعثر أعطه الإرشادات والتوجيهات التي تساعده ولكن لا تعطيه الحلول الجاهزة دون محاولة منه.

"صلاح" هذا الطفل الجميل منذ صغره ذو القلب الطيب والمشاعر الجيدة وعندما كان طفلاً في مهده ويقول "ماما" هل أنت حزينة اليوم؟ هل أنت سعيدة عندما تريناني كتبي؟ وأتذكر عندما كان عمره ثلاث سنوات، وكان أخته "إيمان" أصغر منه بعام ونصف تقريباً، وكنت ما زلت أقوم بإرضاع أخته "إيمان" وكنت أهتم بها أكثر وأعطيها الرعاية والاهتمام، وأتذكر أنني وضعت "إيمان" في يوم قيلولة يوم جاء إلى "صلاح"، وقال لي ماما هل نسيتي أو افتقدت "صلاح"؟

وكنت مندهشة لأنني طوال اليوم كنت في المنزل مع الأطفال، وكنا جميعاً معاً في المنزل نمرح ونلعب، واليوم السابق أخذ زوجي "صلاح" وذهب للسوق ولذلك فهمت ماذا يعني؟ وسألته هل يعني أنني فقدت زوجي لأننا معتادين على الذهاب معاً للتسوق، وكان جاداً جداً كما كان، وقال ماما لا ليس التسوق أو الذهاب مع والدي للتسوق، أنا أعني هل اشتقت إلى عندما حملتي أختي "إيمان"؟ وكان لهذا تأثير كبير على، وأخذت أفكر في ذلك فترة طويلة وأعني أن بعض الأطفال يشعرون بالغيرة عند الاهتمام بأخوتهم، ربما كان "صلاح" قد كبر وعبر عن غيرته بطريقة جميلة ومهذبة، وأنا أتذكر أن تفكيره كان عقلانياً وربما كان تفكيره يرسل لي رسالة أنني يجب أن أتوخى الحذر عند التعامل مع الأطفال داخل المنزل حتى ولو كانوا أخوته.

على أية حال عندما كان ولدى صغيراً كان حساساً جداً وربما قمت بإحراجه ولكني سأفعل ما في وسعي لكي أحميه من هذه الأشياء، وأنصح كل الأمهات أن يفكرن في حماية أولادهن، ولكن الآن أعتقد أنه يجب على توخي الحذر عند التعامل مع أطفالي، لا سيما وأنني سأقوم بزيادة حمايتي له مقارنة بأخيه، وأنا أخمن أن صدمتي منذ عدة شهور قد بدأت منذ أن كنت في الحديقة مع أطفالي وكانوا يلعبون مع أطفال آخرين، وكنت أنا أجلس مع آبائهم نتحدث في أمور كثيرة، وفجأة وجدت طفلاً يدعى

"كريم" بدأ يضايق ويغيظ ابني "صلاح" ولكنني لم أسمع ذلك ولم أعرف ما حدث. ولكن أخبرت "صلاح" أنه في غاية الانزعاج والقلق.

**ثانياً: أسباب عدم حل كل مشكلة لطفلك:** (١)

- إن حل كل مشكلة لطفلك يسلب فرصته في أن يفكر بنفسه في الحلول المحتملة.
- إن حل كل مشكلة لطفلك يمثل تدخلاً في قدرته على تنمية شعوره بالثقة والكفاءة في حل المشكلات.
- يحول ذلك بينه وبين تحمل المسئولية مشكلاته ويعلمه أن يعتمد على شخص آخر ليتولى الحل بدلاً منه.
- إن حل كل مشكلة لطفلك توحي إليه بفقدانك الثقة في قدرته على حل مشكلاته بنفسه.
- قد يكون حلك لكل مشكلة لطفلك خاطئاً وبذلك تكون سبباً في إيجاد المزيد من المشكلات الإضافية لطفلك.
- إن حل كل مشكلة لطفلك يتيح لطفلك فرصة توجيه اللوم إليك إذا لم تفلح نصيحتك له لو ثبت فشلها.

إن مقاومة الرغبة في تقديم حل لكل مشكلة توجه طفلك قد يكون بمثابة تحدياً عظيماً، فتتطلب القدرة على هذه المقاومة الكثير من الوقت، والصبر والرغبة في التخلي عن خطتك في أن يحل طفلك مشكلاته على نحو معين. وعليك هنا أن تعمد إلى طرح الأسئلة بدلاً من النصح والإرشاد والقيام بحل كل مشكلة. فأسئلتك وتوجيهك يساعدان طفلك على تحمل مسئولية مشكلاته وإيجاد حلول لها. وهي مهارة سوف يكتسبها بسهولة إذا لم يجدك دائماً بجانبه لتخبره ماذا يفعل ( للمزيد أنظر فوائد توجيه الأسئلة بدلاً من إعطاء إجابات) في السطور التالية.

مزايا توجيه الأسئلة بدلاً من تقديم حل لكل مشكلة لطفلك أو مايسمى بتقديم الإجابات (٢)

١- تساعد الأسئلة على اكتشاف أبعاد المشكلة.
٢- تساعد الأسئلة طفلك على اكتشاف الاختيارات المتاحة أمامه.

---

(١) تذكر..عادة مايكون تقديم حل لكل مشكلة مجاناً، ودائماً لاتحصل على الشئ إلا بعد دفع ثمنه"

(٢) لايعني استخدام السؤال ليكون بمثابة نقد مقنع أو نصيحة مستترة، فالسؤال "ماذا يمكنك أن تفعل لتحل هذه المشكلة؟ يختلف كثيراً عن السؤال "كيف يمكن أن تكون بهذا الغباء؟ أو "لماذا لاتخبرنا بشعورك فحسب؟"

٣- تساعد الأسئلة طفلك على التعرف على أهدافه وأغراضه.
٤- تعمل الأسئلة على استخلاص حلول من إجابات طفلك.
٥- توحى الأسئلة لطفلك بأن تثق فى قدرته على حل أى مشكلة.
٦- تضع الأسئلة على عاتق طفلك مسئولية إيجاد حلول بنفسه.
٧- تمكنك الأسئلة من مساعدة طفلك على توقع النتائج المحتملة للاختيارات المختلفة، الأمر الذى يعلمه كيفية تقييم الاختيارات المتاحة.
٨- تعمل الأسئلة على تعليم طفلك الاعتماد على النفس والثقة فى القدرة على حل المشكلات.
٩- إن عملية توجيه الأسئلة فى حد ذاتها تجعلك تقوم بدور العامل المساعد أو المرشد بخلاف الإجابة التى تجعل منك منقذاً. وهى تساعد فى إكساب طفلك مايحتاجه من مهارات وثقة لتكون خير عون له عندما لايجد بجانبه شخصاً بالغاً ليخبره ماذا يفعل.

تخيل ما الذى يمكن لطفلك أن يتعلمه عندما توجه إليه أسئلة مثل " كيف تحب أن يعاملك صديقك؟" "ما الذى جربته بالفعل؟" "ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟" "ما الذى قد يحدث لو فعلت ذلك؟" أو " ماذا سيكون شعورك لوحدث ذلك؟" قارن ذلك بما سوف يتعلمه طفلك عندما تقدم له حلاً لكل مشكلة تقابله قائلاً:

"حسناً عليك أن تتجاهله فحسب" أو "إذهب لتلعب مع شخص آخر" صحيح أن الحل قد يكون جلياً أمامك إلا أن هناك فائدة كبيرة فى دراسة طفلك للمشكلة وأبعادها بنفسه مع وجودك بجانبه كمرشد تسانده وتدعمه.

**٢- والقاعدة الثانية إظهار القبول والاستحسان**(١): هى أن تعطى له مساحة لحل مشاكله، ولا يجب أن نوجه له النقد اللاذع تجاه محاولاته، فهو بالتأكيد سوف يبدأ بدايات خاطئة، ويتعامل بسوء مع بعض المواقف، ولو انتقدته انتقاداً لاذعاً فسوف يتوقف عن المحاولة. مع بدايات طفلك في تعلم هذه المهارات ركز على الطريقة

---

(١) لايوجد مايسمى بالحلول السريعة للمشكلات التى تبرز أثناء تربية الأطفال، نعم، إنك تستطيع الحصول على وجبة فى دقيقة عند "ماكدونالدز" ولكن لايوجد شئ مماثل فى تربية الأطفال، إننى عادة ما أشعر أثناء حواراتى مع الآباء الذين يأتون لى طلباً لحلول للمشكلات التى يواجهونها مع أبنائهم أنهم يعتقدون أن بإمكان أطباء النفس القيام بأعمال بطولية لاتتقيد بزمن.
مثال على ذلك : يعرض على الأب المشكلة فأقترح حلاً لها، فيقول لى: "لقد جربنا تلك الطريقة بالفعل ولم تفلح" وبعد ذلك حينما أتحرى عن الأمر أكتشف "أنها" لم تفلح فقط لعدم مثابرة الآباء. إنهم حقا يؤمنون بأساليب التربية على طريقة "ماكدونالدز"

والاستراتيجية بدلا من النتائج، فإذا ما اقترب من حل المشكلة جيداً لكنها لم تحل كما خطط لها، فهنئه على الخطوات التي اتخذها ثم ساعده في تقييم موضع الخطأ.

وفى هذا الشأن نجد أن آباء اليوم يعتقدون أن تركهم لأطفالهم يقعون مباشرة على وجوههم فى حين كان بإمكانهم الحيلولة دون وقوع ذلك لايعد فقط أمراً ينم عن عدم المسئولية ولكنه قاس أيضاً، فالآباء ممن يشعرون أنهم مسئولون عن أخطاء أطفالهم يبذلون قصارى جهدهم لمنع أبنائهم من ارتكاب أخطاء.

والآباء بهذه الطريقة يظلون يحومون حول أطفالهم، وكأنهم يركبون طوافة ويحلقون بها فوق رؤوس أبنائهم، غير مدركين أن أطفالهم بذلك لن يتعلموا قط تحمل مسئولية افعالهم، لماذا؟ لأن أباءهم قد أزاحوا عبء تحمل أية مسئولية من على عاتقهم. ولكن المسئولية ليست هى الشئ الوحيد الذى يوجد على المحك هنا، حيث إن العملية التعليمية بأكملها فى خطر.

"ستيوارت" Stewart هي والدة فتاة في الصف السادس تصف كفاحها مع ابنتها ومن الصعب أن أشاهدها وهى تستجمع مهاراتها، الشيء الهام أننى أعرف أنها تحاول، وأن المهارات التي تعلمتها والخاصة بهذا الموضوع، تخلق فرقاً، ولكن كل وقت تعالج المشكلة بطريقة ما، لا أعتقد أنها من الأفضل. وأريد أن أخبرها كيف تعالجها بطريقة أفضل، أخمن أن ذلك حسناً أن أفعله بعض الوقت، ولكني أريد أن أفعل ذلك في كل وقت، ويجب علي أن أكون حريصة، لأنني لدى لسان عنيف وتعبيرات ضارة لا تستطيع تحملها ابنتي، وعندما لا أقصد الشدة معها، فهي تتضرر من هذه الطريقة. مثل اليوم الثاني فلقد دخلت في شجار مع صديقاتها، يبدو أنهن أردن منها أن تتحدث تليفونياً مع فتاة لا يريدنها. وتورى لا تريد أن تفعل ذلك، تقول: أنها تشعر بسوء نحو هذه الفتاة، ولذا فقد سألتها ماذا فعلت، وقالت فقط أنها كذبت عليهم، وأخبرتهم أنها أرادت أن ترجع للمنزل لتعتني بأختها الصغيرة. الآن عندما سمعت ذلك، أردت أن أخبر تورى بأنني لا أعتقد أنها كانت طريقة جيدة للتصرف فى هذا الموقف. أريد منها أن تقف مثل هذه الوقفة تجاه هؤلاء البنات، وأخبرها أنها لا يجب عليها أن تنغمس فى ألعابهم غير الناضجة. زوجتي تفكر فى أنني مجنون، فهي تقول أنه كان من الجيد على تورى أن تغادر، وإذا نكست تساعدها على أداء ذلك، ثم بعد ذلك فهذا حسن، على أية حال، لقد انتهيت من إخبار تورى بأنها سلكت الطريق السهل، وأحبطت أيضاً زوجتي، لم يكن هذا حسناً، لقد شعرت بالسوء فيما بعد، تقول زوجتي أن علي أن أساعد تورى فى التفكير فى قرارها بدلا من إخبارها عن الصحيح والخاطئ.

**ومن أساليب إظهار القبول والاستحسان للأطفال مايلى:**

- ينبغى أن تفرق بين أهمية طفلك بالنسبة لك وما يقدم عليه من سلوك( فمن شأن هذا أن يجعل من اليسير حبه وقبوله حتى عندما يصبح سلوكه غير محبوب أو مقبول).

- اهتم بالتركيز على ما يفعله طفلك من صواب. فابحث دائماً عن إيجابياته واجعلها محوراً لمعاملتك له.
- تعرف على إنجازاته (واحتفل بها) وكذلك اهتم بتشجيع مجهوداته في سبيل التحسن.
- احرص على مهاجمة المشكلة لا الفرد. فطلب نموذج مختلف من السلوك يعد أكثر فعالية- وإيجابية- من توجيه الاتهامات، والتوبيخ والقذف بالألقاب (فمثلاً تقول ينبغي أن تجمع بقية هذه الألعاب بدلاً من "إنك شديد الكسل").
- اهتم بأن تذكر نفسك بالتحلي بالإيجابية. قام أحد الآباء بكتابة عبارة موحية بالإيجابية وعلقها بالقرب من الباب الرئيسي للمنزل. وقامت أم بوضع بطاقات عليها علامة (=) في أماكن متفرقة من المنزل حتى تراها وتتذكر دائماً أن تكون أكثر إيجابية.
- احرص على أن تجعل بيئة المنزل مثيبة التوجه (وليست معاقبة التوجه[1]) ففكر دائماً في العواقب على انها النتائج الإيجابية التي لن تصبح متاحة لطفلك إلا عندما يتعاون معك. اهتم بالتأكيد على الأشياء الحسنة التي تحدث (أو التي يستطيع طفلك القيام بها) عندما تجده يلتزم بتحمل ماعليه من مسئوليات.
- عليك بصياغة حدودك وأوامرك في صورة وعود وليست تهديدات (فتقول "إذا انتهيت عند الظهر فسوف...." بدلاً من "إذا لم...").
- يمكنك أن تعبر عما تريده على نحو إيجابي من خلال تغيير عبارة"لا" بعبارة "نعم" فتتحول عبارة "لاتصرخ" إلى "تحدث بهدوء" "لا إياك وتلوين الحائط" تصبح " انتظر هاك ورقة لتلون عليها" ينبغي عليك أن تطلب السلوكيات التي تريدها من طفلك بدلاً من التركيز على ما لا تريده من سلوك.
- عندما يعرض عليك طفلك فكرة غير ذكية، لا تنتقده بل قدم له اختيارات أخرى أكثر فعالية. اهتم بتغيير استجاباتك من نوع "هل جننت؟" إن الجو بارد جداً بالخارج

---

(١) إن كلمة "الثواب" تخيف الكثير من الآباء، ربما لأنها توحي بشئ من رد فعل مكلف مقابل مايقوم به أطفالك من سلوك يطلبونه منهم. لكن كلمة "ثواب" يمكن أن تشير أيضاً إلى أشياء مثل غسل الملابس التي يتذكر طفلك وضعها في سلة الملابس المتسخة، الحصول على السيارة مرة أخرى إذا عاد للمنزل في الوقت المحدد، أو قراءة القصة التي يحبها إذا ارتدى البيجاما وغسل أسنانه في الساعة السابعة. إن أي نتيجة إيجابية تحمل معنى لطفلك يمكن أن تكون "ثواباً"

وتريد ارتداء هذا القميص" لتصبح " إن الجو بارد جداً بالخارج يمكنك ارتداء المعطف إذا خرجت أو البقاء فى المنزل مرتدياً القميص".

- احرص قدر استطاعتك أن تجد فرصة تعرضك لكل ماهو سلبى ومسمم سواء كان أشخاصاً، أو معلومات، أو مواقفاً.
- لاتجعل الابتسامة تفارق وجهك.
- تحلى دائماً بروح الدعابة والمرح.

ومن مظاهر إظهار القبول والاستحسان احترام خصوصية الطفل من خلا عديد من الأساليب نذكر منها:

١- ينبغى أن تدرك أننا جميعاً نمر بخبرات مختلفة عند التعرض للأشياء نفسها، كما أن حدثاًأو موقفاً بعينه يمكن أن يفجر داخل كل منا انطباعاً ومعانى مختلفة ومتباينة. عليك أن تترك حق طفلك فى أن يرى ويختبر الأشياء على نحو مختلف عنك تمام الاختلاف.

٢- تذكر أنه لابأس من أن تتقبل مشاعر طفلك أو آرائه ببساطة دون الاضطرار للاتفاق معها أو أن تطلب منه أن يدافع عنها ويبررها " أنت تعتقد أن والديه تصرفا بطريقة غير عادلة" أو "أنت بحق تحب البرنامج".

٣- أحرص على إقرار مشاعر طفلك [1] وملاحظاته "إنك بالطبع لغاضب بسبب هذا" " نعم إنه لأمر مؤذ عندما يطلق عليهم الناس ألقاباً سخيفة" أو إننى أرى فعلاً أن هذا الأمر يغضبك كثيراً" يمكنك أن تدعم حقيقة ما تمر به من مشاعر حتى لوكنت ستشعر بطريقة مختلفة عند تعرضك للموقف نفسه.

٤- أحترس من استخدام عبارات توحى بعدم التصديق "إنك لاتشعر حقاً بهذا" "إن الفتيات الكبيرات لايخفن من البرق" إن ذلك غير صحيح فمعلمك لايكرهك" أو "إنك شديد الحساسية فحسب".

٥- عندما لايستطيع طفلك أن يحصل على مايريد، أحرص على أن تقر رغباته: "إننى أعرف كم أنت ترغب فى الحصول على الحلوى عند الإفطار" أو "إننى أدرك أنك تريد أن تنام فى سرير ماما اليوم".

---

(١) إن إقرار مشاعر طفلك ورغباته لايعنى السماح له بأن يفعل مايريد. فمثلاًعندما تقول "إنك ترغب فى التأخر عن المدرسة" لايتضمن السماح للطفل بأن يفعل ذلك – بل إنه يمنحه فقط فرصة أو سماحاً للشعور بالغضب أو الإحباط

٦- أحرص على أن تتقبل الأشياء التى يؤمن بها طفلك حتى لولم تكن حقيقة واقعة بالنسبة لك (على سبيل المثال الملائكة أصدقاء من الخيال أو أشباح تحت الفراش)

٧- عليك أن تحترم وجهة نظر طفلك حتى لوكانت تختلف عن وجهة نظرك أنت. أنصت لأرائه دون إصدار أحكام عليها. لاتضحك أبداً أو تسخر من أفكاره إلا إذا كان يحاول أن يكون مداعباً أو طريفاً.

٨- خذ طفلك بمأخذ جاد. خاصة عندما يكون منزعجاً أو مضطرباً حتى لوكنت تدرك أن سبب انزعاجه لن يكون مؤثراً فى غضون دقائق أو أيام أو حتى سنوات. عليك أن تحترم هول الموقف بالنسبة له فى هذه اللحظة. عليك أن تحترم حق فى مشاعره حتى لواعتقدت أنت أنه يبالغ فى مشاعره او ردود أفعاله (ففى واقعه الخاص لايرى أن ذلك مبالغة أو إفراط)

٩- إذا وجدت طفلك يأخذ الأمور على نحو يسير وبسيط ويتمتع بالكثير من المزايا التى تستحق امتنانه. فإنه بالرغم من ذلك معرض للحظات من الإحباط ولمشاعر تؤذى قلبه ونفسه، وحتى لوكان طفلك محظوظاً فربما لايكون هذا الوقت هو ساعة حظه أو سعده.

١٠- حاول أن تشرح لطفلك الأشياء بلغة تتوافق مع خبراته. واحرص على أن تستعين بأمثلة من حياته وتجاربه "هل تتذكر كيف كان شعورك عندما كسر (فلان) لعبتك؟ إننى أشعر الآن بهذا الشعور"

١١- اهتم بتشجيع طفلك على أن يثق فى حدسه وعليك أن تصدق عليه عندما يفعل ذلك.أحرص على أن تحترم أخص مشاعره، حساسيته أو ميوله العامة حتى لو كان ذلك يتضمن عدم تفضيل شخص معين أو أختيار الأغذية النباتية دون غيرها.

١٢- عليك أن تتقبل حقيقة أن طفلك قد يتأثر بدرجة الحرارة بطريقة تختلف عنك. او قد يحتاج مزيداً من النوم أو الطعام (أو أقل) مما قد تعتقد، أو لعله لايكون كثير النشاط فى الصباح الباكر مثلك. احترس من ميلك لنقد هذه الصفات أو محاولة تغييرها.

١٣- تجنب إحباط أهداف طفلك أو أحلامه بغض النظر عن قوة رغبتك فى حمايته من احتمالات الفشل أو التعرض للسخرية.

١٤- بدلاً من أن تطلب من طفلك أن يحكى "قصة" بهدف توضيح كيف حدث أمر ما أو مشكلة أو لتحديد من "بدأ بالخطأ" عليك أن تركز على إيجاد حل للموقف أو للمشكلة. أحرص على أن تمد يد العون لطفلك ليعرف ما الذى يحتاجه حتى يتمكن

من إصلاح ماحدث أو تجنب وقوعه مرة أخرى. (فسواء كان الوعاء ثقيلاً جداً، أو كان هناك "كلب ضخم" يطارده مما جعله يسقط ويقع على الأرض، فإن هذا الواقع الخاص بالطفل وخياله ليس هو ما يهم هنا.

**٣ـ الدور الثالث في إظهار القبول والاستحسان** :هو وضع نموذج مرن لحل المشكلة.

**ثالثاً: الخطوات الخمس لحل المشكلات للأطفال:**

**الخطوة الأولى:** تعليم طفلك التفكير الهادئ **Slow Down** من خلال تدريب الطفل أن يكون غير متسرعاً، فالطفل المتسرع يتصرف غالباً وكأنه في حالة ذعر **Panic like** فهو يتصرف تبعا لأول فكرة تطرأ على باله بدلا من التفكير الهادئ في البدائل المحتملة، وكذلك فإن الطفل الذي يشعر بالحزن غالباً ما يختار الإثابة الفورية الصغيرة، بينما يختار السعيد المكافأة الأكبر، وإن كانت متأخرة بعض الشيء، فالطفل الحزين يتصرف تبعا لحاجته الفورية ولا يتفحص بالبدائل لتبدأ بقراءة هذا الموقف لطفلك، ثم اطلب منه أن يكمل الشيت التالي للموقف.

أنت تقف في طابور عند مصدر لمياه الشرب، وهناك خمسة أطفال بعدك ينتظرون دورهم، اثنان منهم في مؤخرة الطابور، يلعبون حولك، ثم يغيرون مكانهم بالقفز إلى الأمام مما يوقع "تومي" **Tommy** الذي يقف خلفك، وبعد ذلك يقع عليك "تومي" بقوة عندما تشرب من مصدر المياه، وارتطم وجهك بمصدر المياه. الآن أنت لم ترى هذا الموقف لأنك كنت تشرب المياه، كل ما تعرفه – بالتأكيد – أن "تومي" هو الذي ضربك مما جعل وجهك مبتلاً بالماء. قم بورقة عمل مع طفلك، أطلب منه توضيح كيف يتصرف في الموقف في ضوء وجهة نظره وتفكيره، أخبره أن أول خطوة في حل المشكلة هي أن يتوقف ويفكر لمدة دقيقة قبل أن يفعل أي شئ، اسأله عما يفعله لو اعتقد في كل سبب مدون في ورقة العمل. توقف وأعطه فرصة ليكتشف ما حدث بالفعل.

** تبللت الآن كلية بالماء، فسر لماذا؟

- السبب الأول هو : ------------------------------------------
- السبب الثاني هو : ------------------------------------------
- السبب الثالث هو : ------------------------------------------
- السبب الرابع هو : ------------------------------------------
- السبب الخامس هو : ------------------------------------------

كما أن أحد الطرق لمساعدة طفلك على التفكير الهادئ، هي أن أعلمه إحلال الأفكار الهادئة **Cool Thoughts** بدلاً من الأفكار المتسرعة **Hot Thoughts** أخبر

طفلك أن الأفكار المتسرعة تأتى للعقل فى ثانية بمجرد حدوث المشكلة وهى أفكار تـدلنا على انتقام الناس منى. كما أن الأطفال الذين لديهم أفكار متسرعة يعتقدون أن المشكلة تحدث بينهم وبين شخص أخر، وأن الفرد الأخر هذا هو السبب الحقيقي للمشكلة. فالمشكلة ذات الأفكار المتسرعة تدفعنا إلى أن نستجيب لها بدون فهم ما حدث بالفعل أو كيف نتصرف أفضل وبطريقة عقلانية مع المشكلة، وإذا مشينا وراء أفكارنا المتسرعة فسوف تتفاقم المشكلة، بسبب أننا نستطيع أن ننهى المشكلة بطريقة خاطئة.

تساعدنا الأفكار الهادئة في تصور ما حدث بالفعل، ولذلك يجب أن نعطى اعتبار مهماً للمعلومات المتاحة قبل أن نقرر الاستجابة المناسبة للموقف، حيث تساعدنا الأفكار الهادئة على انتقاء وتنفيذ الاستجابة المناسبة للموقف.

إن "ويليام" طالب فى الصف السابع يصف مشكلة سببتها له أفكاره المتسرعة:

اعتاد والداي أن يقولا لي أنت تفعل أولا ثم تفكر ثانياً، أو أن فعلك يسبق تفكيرك، وهو يقول أن ذلك حسناً، ولكن الأمر أنا أنوع في رؤيتي ما يعنيه مثل السنة الماضية في هذه الحرب الدامية مع "ليني" وهو طفل فى مدرستي وهو ولد صعب فقط، ولكنه جميل كنا فى وقت الغذاء وكان يجلس خلفي ولم أعره أي اهتمام، وعندما كنت أتناول الغذاء، وقع الطعام من لينى فوقى وكان شيئاً فظاً وتعلقت أعواد المكرونة بقميصي وضحك كل الموجودين، على أية حال إنه فعل ذلك عن عمد، وفى صمت منى ضربته في وجهه، فقط ضربته، وبصعوبة أيضاً، وبدأ يرد على الضرب وتعاركنا بشدة، وأخيراً جاء الأستاذ "هارلن" وأبعده عنى، ولكنني كنت مصابا بجروح، وقد سبب لي هذا الولد كدمات صفراء وزرقاء فى وجهي ظلت لفترة طويلة، وكانت تؤلمني كثيراً، وذهبنا إلى مكتب الأستاذ "ليمان" وقال ليمان أنه لم يفعل ذلك عن عمد وصدقته واعتقدت أن ما فعلته قليلا، ودخلنا في شجار آخر في مكتب الأستاذة ليمان، وأصبح الموقف سيئا.

لقد كان والداي سيئين في معاملتي، إن البرنامج الذي أتلقاه هو ما أفعله عندما تحدث أشياء مثل هذه، ويسمونه التفكير البارد وليس الساخن لقد قالوا أن المشكلة الخاصة بالتفكير الساخن أو المتسرع أنه فى العديد من الأوقات تنهى الأشياء قبل أن تفكر فيها بجدية وهدوء، وهذا فقط ما يقوله والداى، لذا فهذه السنة أحاول ألا أكون ساخناً ومتسرعاً في تفكيري بهذه الطريق، فأنا فى كثير من الأوقات مازلت أفعل ولكن على الأقل ليس كل الوقت يقول والداى أنني تحسنت.

ومن ثم فالعنصر الوقائي هنا واضح جداً، حيث إن معظم الأطفال يتصرفون بتسرع تبعا لأول فكرة أو إحساس يخطر ببالهم مما يؤدى غالبا إلى صدام مع الرفاق

والراشدين. بإمكان الأبوين مثلاً أثناء العشاء أو فى محادثة خاصة مناقشة أساسيات أسلوب حل المشكلات والطلب من الطفل التفكير فى أمثلة.وفي تحليل مشكلة ما يجب التفريق بين الحقائق (وصف ماهية الشيء) وتفسير الفرد لهذه الحقائق، وبدل القفز إلى النتائج، فإن عملية التفكير تقدم تفسيرات بديلة "ربما تحاول تلك الفتاة مضايقتك لأنها معجبة بك" أو لأنها تريد أن ترى كيف تتصرف حيال تعليقاتها عنك "يجد كثير من المراهقين أن تحدثهم بصوت عال للأباء أو لأنفسهم يساعدهم فى أخذ بدائل أخرى بعين الاعتبار، أو فى توقع النتائج "إذا سألتها أن تعيرني الكتاب فقد تسخر مني أو قد تقبل، ولكن إذا لم أسألها فلن يكون لديها فرصة القبول" هل أغامر مع وجود احتمال أن ترفض، أعتقد بأنني قادر على تحمل فكرة الرفض دون أن أشعر بأنني غبي أو أحمق عندها سيكون الفرد مستعداً أو مهيئاً لحل المشكلات عندما تظهر.

اقرأ هذا المواقف والأفكار مع طفلك واطلب منه أن يخبر أي منها أفكار متسرعة، وأي منها أفكار هادئة مترويه، وبعد تدريبك هذا تكون قد جهزت طفلك للتدريب على الأفكار المتسرعة والمترويه أو الهادئة.

**كن هادئاً** Be cool

١- يلعب "تونى" الكرة فى فترة الراحة بين الحصص الدراسية ولوحظ شخص يرمي الكرة ويضربها بشدة فى وجهي وهو يفكر فى البدائل الآتية:

- ماذا حدث؟ هل هذا شيء عارض، أم أنه يحاول بدء شئ ما؟
- هل يفعل ذلك عن عمد، ويحاول تحقيقه لكى يأمل عدم التعامل معى؟

٢- تركت تارس Tarce ثلاثة رسائل تليفونية لصديقتها لكي تطلبها عندما تعود إلى منزلها ولم تقم صديقتها بذلك، وهنا فكرت تارس فى البدائل الآتية:

- لماذا لم تطلبني؟ إنني أتساءل هل هي تحبني جداً؟ هل تسيت أن تسمع ماكينة تسجيل الرسائل التليفونية أم أن أخاها لعب فى الماكينة ولم يخبرها بهذه الرسائل.
- هل ذلك لا يعنيها بشيء وهى تتصرف وكأنها لا تعرفني؟

٣- تفترض "جوناه" أنها واعدت صديقاً لها فى السوق الساعة ٣,٣. وانتظرته لمدة نصف ساعة ولم يظهر هذا الصديق، وبالتالي فكرت جوناه فى البدائل الآتية :

- هرب صديقي "جورج" وبالرغم من أنه أحسن أصدقائي، إلا أنه قام بمخادعتي، وأنا لم أخرج معه.

- ماذا حدث؟ هذا خداع وهروب ولماذا لم يأتِ جورج، ربما حدثت له مشكلة، سوف أتصل به، لأ عرف ما حدث.

ولتدريب طفلك على ممارسة الأفكار الهادئة، هناك لعبة تسمى بالوضع الساخن Hot Seat ففي هذه المرة سيواجه طفلك مواقف وأفكاراً ساخنة، وعليه أن يفكر بعقلانية، ويستبدل الأفكار الساخنة بأفكار هادئة هيا بنا إلى التعليمات.

أجلس مع طفلك وأشرح أنك ستلعب لعبة الوضع المتسرع واستمر في إخباره عن المشكلة التي قد تحدث لأي طفل في سنه وبعد ذلك أقرأ له الأفكار المتسرعة التي يستخدمها الطفل في مثل هذه المواقف، تذكر أن الأفكار المتسرعة ستجعلك تتصرف بدون تفكير في المشكلة، وبعد ما أخبرك بالأفكار المتسرعة أريدك أن تستخدم الأفكار الهادئة. فالتفكير الهادئ يساعد الفرد على التروي، وعدم القفز إلى الاستنتاجات، والنظر بعقلانية إلى الأمور واستيعاب المشكلة من جميع جوانبها، بالإضافة إلى أنه يساعد في أن ينظر إلى الخلف وأن ينظر إلى المشكلة بطرق وأساليب مختلفة، ومن ثم يستطيع أن يدرك ويفهم ماذا يحدث قبل أن يسلك ويتصرف.

(١) افترض أنك وصلت إلى مكان ما تقابل فيه أصدقائك لكي تذهبون معاً إلى المدرسة، ولا يوجد أحد منهم هناك، وانتظرت خمس دقائق أو أكثر ولكنهم لم يأتوا إليك، أفكارك المتسرعة هنا قد تكون "أنهم خدعوك ".

(٢) تقف في صف شراء سلعة ما في متجر ما، وقام موظف المتجر بطلب الفرد الذي بعدك أو يقف خلفك، أفكارك المتسرعة هنا قد تكون "أنه يكره الأطفال ".

(٣) تريد أن تلعب في فريق كرة القدم، وعندما ذهبت لغرفة الملابس في أول يوم وجدت كل الأطفال يضحكون، قد تكون أفكارك المتسرعة هنا "إنهم يسخرون مني".

(٤) كنت الأول في الصف الأول لشرب المياه الغازية، وعندما بدأت الشرب دفعك زملاؤك من الخلف، وتبلل وجهك بالكامل، قد تكون أفكارك المتسرعة هنا : "أن شخصاً ما يكرهني هو الذي دفعني من الخلف "

(٥) أعطيت شريط كاسيت لأخيك، في الوقت نفسه أنت مستعيرة من صديقك ... وقلت لأخيك أن يقوم برد الشريط الساعة ٣ لأنك وعدت صديقك برد هذا الشريط الساعة ٣,١٥ ولكن أخاك لم يفعل ذلك، قد تكون أفكارك المتسرعة هنا "أن أخي يريد أن يوقعني في مشاكل"

هناك العديد من الإجابات الصحيحة العقلانية لكل مثال من الأمثلة السابقة، تذكر أن الهدف هو مساعدة طفلك على تطوير أفكاره وتنظيم تفكيره، وفي الموقف الأول من

المواقف السابقة إذا قال الطفل الأشياء التالية فهو يتجه إلى أسلوب التفكير العقلاني والصحيح :

- أتعجب أين هم هل البداية متأخرة اليوم؟
- ربما أنا تأخرت وهم ذهبوا.
- ربما ذهبوا لركوب الخيل أو الدراجات.
- هل يكونون كلهم مرضى أو شئ ما.
- من الأفضل الذهاب إلى المدرسة وأعرف ماذا حدث.

ومن ناحية أخرى إذا أعطى الطفل أي من الاستجابات التالية فإنه يعطى استجابات ساخنة سريعة غير متروية مثل:

- إنهم خططوا لذلك لكى يتجنبوني.
- إنهم اختبئوا منى.
- إنهم يكرهونني وهذا دائماً ما يحدث.

إذا بدل الطفل فكرة سريعة بأخرى فاسأله كيف يتصرف في حالة اعتقاده بالفكرة الجديدة وبعد وصفه للسلوكيات اسأله ما إذا كان يعتقد أن ذلك أحسن طريقة للتعامل مع الموقف، وبعد ذلك ساعده على أن يشكل أفكاراً هادئة تسمح له بفتح عقله واستبصار المشكلات التي يواجهها.

ومن طرق الوقاية من السلوك الساخن المتسرع "أسلوب التحدث مع الذات "فعلى الطفل أن يتعلم تأخير المتعة، وأن ينتظر دوره في اللعب مثلا، أو لا يتسرع فى الحكم على الأشياء، أو لا يقاطع حديثاً، ولا يلقى بالأفكار جزافاً، كل هذا يجب أن يتعلمه الطفل، ولقد أظهرت الأبحاث مدى فعالية أن يقول الطفل لنفسه "بإمكاني أن أنتظر دوري "وبتعليم الأطفال كيف يمكن للحديث مع الذات أن يساعدهم في أن يصبحوا أكثر تروياً، وسيتعلمون تدريجيا كيف يطبقونه في المواقف المختلفة "من الجيد أن تتعلم كيف تنتظر "ركز على الجوانب الإيجابية في أن يكون الإنسان قادراً على الانتظار ولا يتصرف فوراً "يجب أن أدرس جميع جزئيات الموقف "وعلى الأباء أن يكونوا نموذجا فى الاستخدام الفعال للحديث مع النفس في حل مشكلاتهم اليومية، فعلى سبيل المثال يمكن أن يقول الأب على مسمع من طفله "من الأفضل أن أقف وأفكر قبل أن أقوم بهذا "كما أنه من المفيد جداً أن يقوم رفاق الطفل بتمثيل أسلوب التحدث مع الذات المناسب مثلاً : لا أعرف أنني تأخرت إلا أنه لا يوجد ما يمكنني عمله حيال ذلك، سوف أسرع إلا أنني سأحتفظ بهدوئي "وبعد ذلك يتم إظهار السلوك الذي يتماشى مع هذه الأفكار.

ولتنمية المهارات الاجتماعية يجب أن يكون التحدث مع الذات بطريقة طبيعية: "عندما أكون مع أناس مهمين فإنني أفكر بإنجازاتي بدلاً من أن أفكر كيف أن كل واحد منهم أفضل مني، أى أنك يجب أن تحلل مشكلة طفلك، وأن تعطى مقترحات محددة حول الأحاديث السلبية مع الذات التى ينبغي تجنبها، والعبارات الإيجابية التى ينبغي استخدامها "لأن من الضروري أن يتوقفوا عن قول عبارات مثل "أنا شخص غير جيد "إن الجميع أكثر ذكاء منى "أو لا فائدة وتنقصني مهارات التحدث مع الآخرين "أو "إنني عصبي جداً ولا يمكنني أن أتغير "أو "من الذي سيكون مهتماً بشخص غبي مثلي" أو "إذا قلت أى شئ فإنهم سوف يرون مدى حماقتي وسوف يسخرون منى جميعاً" الخ وعليك أن تبين للأطفال أن العبارات الإيجابية هى صحيحة كما أنها تساعدنا فى أن نشعر على نحو أفضل ونتصرف بشكل مختلف مثل "إننى شخص جيد فعلا، وأعرف بقدر ما يعرف أى شخص آخر "أو "سوف أقول ما أعتقده حتى ولو لم يعجب بعض الناس "أو "إننى أستطيع تحمل أن يعتقد بعض الناس بأننى سخيف "أو "إذا ضحك بعض الناس من أقوالي فإن هذا لن يكون نهاية العالم "إن بعض الآباء لا يقدرون قوة هذا النمط من التفكير الإيجابي وقدرته على التقليل من عدد الأفكار السلبية وشدتها. ولقد أخذ المعالجون النفسيون فى الآونة الأخيرة يستخدمون بشكل متزايد أساليب مثل إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring أو العلاج العقلاني الإنفعالى Rational – Emotive Therapy وهى أشكال منظمة من الحديث الإيجابي للذات. الفكرة الأساسية هى تغيير الطريقة التى يفكر الأفراد بها حول أنفسهم: مثل "إنه ليس خطأي أن الأطفال يحبون الإغاظة "أو "أستطيع أن احتفظ بمشاعر جيدة نحو ذاتى حتى لو اعتقد بعض الأطفال بأني شخص غريب الأطوار "ويمكن للآباء أن يتخذوا المعتقدات غير المنطقية لدى الطفل بشكل مباشر مثل المعتقدات المتعلقة بأن يكون كاملاً، أو أن يحصل على تقبل كلى من الآخرين، أو بأنه غير قادر على تحمل أى نقد وعدوان، وبالتدريب على التفكير الإيجابي وتجريب سلوكيات جديدة، هناك احتمال بزيادة الاتجاه الإيجابي، وحدوث تحسن تدريجي فى طريقة التعامل مع الآخرين.

**الخطوة الثانية: اتخاذ المنظور Respective Taking**

بعد أن يكون طفلك قادراً على تهدئة نفسه من خلال استبدال أفكاره السريعة غير المتروية إلى أفكار هادئة، نقوم بتعليمه الخطوة الثانية من خطوات حل المشكلات وهى أخذ المنظور Respective Taking ويمكن توضيح فكرة هذه الخطوة فيما يلى: قبل أن نقرر كيف نضع أيدينا على المشكلة التى مع شخص آخر نحتاج أولاً فهم تفكير الفرد

الآخر أو لماذا تصرف بهذه الطريقة، مثال فى موقف الشرب لماذا دفعك "تومى"؟ معظم الناس يتعاملون مع الموقف بشكل مختلف هل تومى فعل ذلك عمداً أو أنها كانت عن غير عمد، أخبر طفلك أن أحسن طريقة لفهم أسلوب شخص ما تصرف بهذه الطريقة أن تضع نفسك مكان الآخرين فى نظرتهم للأمور، وبعد ذلك مثل "هولمز" أبحث عن الدلائل وأسأل طفلك ما هى أنواع الدلائل التي يجب أن يبحث عنها لتفسير لماذا فعل تومى ذلك؟

وإن إحدى طرق معرفة كيف يفكر الآخرون وكيف يشعرون هو النظر إلى وجوههم ولو كان تومى يبدو متضايقاً أو خائفاً يمكن أن تعرف أنه دفعك؟ وإذا كان مرتبكاً فإن ذلك قد يكون عن غير عمد (حادثة) ولو بدأ تومى كمجنون ما السبب؟ إذا بدا تومى غاضباً من الممكن أن يكون قد فعل ذلك عمداً.

أخبر طفلك أن هناك طريقة أخرى لكي تحصل بها على دلائل هي أن تسأل الفرد أسئلة معينة، أخبر طفلك عن ماذا تسأل تومى لكى يساعدك في حل مشكلتك مثل لماذا فعلت ذلك؟ أو ماذا حدث؟ فتوجيه السؤال يساعدك كثيراً على الحصول على دلائل أكثر حول ماذا يحدث؟

وتستطيع الآن مساعدة طفلك أن يضع نفسه مكان الآخرين باستخدام شيت العمل التالي، وكل ورقة عمل Work Sheets تخبرنا بقصة تتضمن ثلاثة أفراد مختلفين، أقرأ كل قصة بصوت عال واطلب من طفلك أن يحاول أن يخمن ماذا يفكر الثلاثة أشخاص.

أبحث عن الدلائل، وقف، وضع نفسك مكان الآخرين.

**المشكلة** بدأت "كيلى" في الصف السادس هى وصديقتها جودى Jody وهما قرروا عمل قصات شعر معينة، وعند خروجهما من محل الكوافير ذهبا لصديقهما "صلاح".. وقال "صلاح" لجودي إنه يحب قصة الشعر هذه، وقال "صلاح" لكيلى ماذا تفعلين؟ وغضبت كيلى ولم ترد على "صلاح"، وقالت جودي لكيلي إن نموذج قص شعرها رائع ولكن كيلى لم تنطق بكلمة، ورجعت للمنزل، ومن المفروض أن جودى تتصل بكيلي بعد ذلك ليلاً ولكنها لم تفعل :

- لماذا تضايقت كيلى؟ ماذا كانت تفكر؟ ________________
- لماذا قال "صلاح" إنه أحب نموذج قص شعر جودي ولم يقل أى شئ عن جودي، فى ماذا كان يفكر؟ ________________
- لماذا لم تتصل جودى بكيلي؟ فى ماذا كانت تفكر جودي؟ ________________

**المشكلة** يعيش كل من "بيتسى وروبرت ودينسى" فى نفس الحي والشارع، وكان عمر بيتسى أربع سنوات، وهو أصغر من كل من روبرت ودينسى إلا أنهم كانوا

يخرجون سوياً بعد المدرسة، وذات ليلة كانت هناك عاصفة ثلجية، وفي اليوم التالي كان هناك أطفال أكبر منهم يرمون كرات الثلج على الأطفال الأصغر منهم، وأثناء لعبهم بدأت روبرت في رمي كرات الثلج على كل من بيتسي ودينسي، وهم يضحكون ويمرحون إلا أن روبرت غضبت بعد ذلك، وجاءت روبرت ودينسي إلى بيتسي للذهاب للتزحلق مرة ثانية، وقامت بيتسي بغلق الباب في وجوههم وبدت روبرت حزينة جداً وغضبت كذلك دينسي من ذلك :

- لماذا أغلقت بيتسي الباب وماذا كان تفكيرهم؟________________
- لماذا ضحك روبرت مع دينسي؟ وما الذي كان يفكر فيه؟ ____________
- لماذا غضبت دينسي؟ وماذا كان تفكيرها؟ ________________

وهناك طريقة أخرى لوصف ما يحدث من صراع شديد عندما يختلف اثنان معك وعندما تختلف مع طفلك حول القواعد أو الممارسات اليومية حاول شرح الأدوار له بدقة وإقناعه بما تقول، وأعطي له المبررات والحجج عن صدق ما تقول وتأكد من أنه أدرك وجهة نظرك وحاول تقبل وجهة نظره. وبهذه الطريقة يفهم كل منكم الآخر ومن يرد تأجيل دورة في غسل الأطباق مثلا يقدم لنا بعض الذرائع الخاصة بذلك، وبالتالي أستطيع استخدام كل الفرص المتاحة لكي أقدم لطفلي مهارات التدريب على المشاركة والتبادل الاجتماعي مع الآخرين، خذ هذا المثال:

- ماما: كوري Cory هذه ثالث مرة أطلب منك غسيل الأطباق لا أريد بعد ذلك أن أطلب منك هذا الطلب.
- كوري: أوو تعالى يا أمي سأغسلهم فيما بعد لن يذهبوا، ما ذلك العنف؟
- ماما: وهو كذلك دعنا نتكلم دقيقة، من الواضح أن هناك مشكلة لعمل ذلك، دعنا نجرب شيئا مختلفاً عن ذلك، سأكون مكانك وستكونين مكاني.
- كوري: ها ها huh عن أي شئ تتحدثين؟
- ماما:تعالى تعالى نغير الأماكن أنت تقفين هنا، وأنا سأجلس على الكرسي سأحاول وصفك أولاً موافقة يا أمي؟ أنا كوري أنا لا أريد غسل الأطباق الآن لأن هوايتي المفضلة تعرض الآن في التليفزيون، وسأقضي بعد الظهر في عمل الواجبات التي لم تنته، وأستطيع مشاهدة الناس في عرض تليفزيوني وهم يضربون وينزفون كثيراً ويتألمون، وتلك ليلتي لغسيل الأطباق وسأغسلهم فيما بعد، وإن شاء الله بعد انتهاء هذا العرض سأقوم بغسل الأطباق هل هذا صحيح.
- ماما: هل فقدت أو نسيت أي شئ؟

- كورى: تفرك عينيها وتضحك هذا شيء رائع، وهذا عرض تليفزيوني رائع، ولكنك نسيت بأنك سوف تساعدين والدك فى مشروعه وعمله الذي يعمل به، وسوف يأخذ منك ذلك تقريباً ساعة، وبالطبع هذا ليس جزءاً من دورك.
- ماما: وهو كذلك، ولقد قضيت ساعة هذا الصباح أساعد والدي فى مشروعه الغبي ولكن لا يجب علينا ذلك، والآن قف مكاني وأوصف وصفى.
- كورى: يتكلم بصوت عالٍ متقطع كل الأطفال لهم دورهم فى المنزل، وهناك أوقات يجب أن لا أعمل فيها شيئاً إلا في أنشطتي المفضلة، وهناك أعمال منزلية لا تستهويني يا أمي وهناك أعمال أخرى أحب أن أعملها فى المنزل.
- ماما: حسناً، وأنا أكاد أن أكون غير متفهمة لذلك لأنني أحياناً أنسى دوري في المنزل ولا سيما في حالة ما يكون الأطفال صغاراً.
- كورى: هو كذلك فالأطفال يا أمي أحياناً لا يحبون الأعمال فى المنزل، وأنا أعمل كل شئ.

من خلال لعب أدوار الفرد الآخر استطاعت كورى وأمها أن يكسرا التوتر وأن يفهما سلوك بعضهما بعضا، وكانت لهم القدرة أن يستخدما التوجيه والإرشاد حيث أنها استطاعتا مناقشة ذلك فى ليلة الخميس، وتعهدت كورى أن تقوم بغسل الأطباق فى تمام الساعة ٩ بعد انتهاء برنامج العرض التليفزيوني المحبب لها، وتقوم يوم الثلاثاء بتنظيفهم بعد الساعة الثامنة وبعد غذائهم، ولوحظ أنهما استمتعتا بالمناقشة التى دارت بينهما.

ويمكن لك أن تلعب ذلك الدور أيضاً من خلال لعبة شرح الوصف Perspective Taking Game وتركز هذه اللعبة على أنك ستشاهد شريط فيديو مع طفلك ويركز هذا الشريط على شخصية هامة وبعد خمس دقائق تقوم بتوقيف الشريط ثم تقوم بسؤال كل شخص في الحجرة أن يخمن ما هو الفرد ذو التفكير البسيط أو الشعور غير الجيد في ضوء رأيه في شريط الفيديو وبعد ذلك تتركهم يشاهدون باقى الشريط، وانظر أى فكرة أقرب إلى الحقيقة لهذه الشخصية. أعطى نقطة للإبداع لو أنه تعادل مع ما رأيته في الفيلم، وسوف تساعد هذه اللعبة فى تعليم الصغار البحث عن مفاتيح سلوك الفرد لتقديرها حسب منظور الفرد..

**الخطوة الثالثة: وضع الهدف Goal Setting** أى تحديد ماذا تحب أن يحدث لكي تضع هدف وتضع قائمة من الأشياء تساعدك على الوصول إلى الهدف، أخبر طفلك أن الهدف هو شئ ترغب فى تحقيقه وتفعل ما فى وسعك لكى يتم تحقيق هذا الهدف، فمثلاً

إذا وقعت فى شجار مع صديق لك وهدفك هو المحافظة على الصداقة، ربما اعتـذر أو تقوم بعمل شئ خاص بك وأقوم بتغيير الأشياء التّي تضايقه.

يجب أن يتمكن الأطفال من الشعور بأنهم يستطيعون فى الوقت الحاضـر وضـع أهداف وإنجازها، ويجب أن تقدم لهم المساعدة ليفكروا بما يرغبون فى إنجازه، وبغض النظر عن مدى أهميته، فبعض الأطفال يرغبون فى إنهاء مجموعـة"بـدأوا بجمعهـا، وبعضهم يرغبون فى أن يشعروا بأنهم يستطيعون المساعدة عن طريق قيـامهم بعمـل إضافي. المهم هو أن تتأكد من أنهم يدركون بأن سلوكهم هو ما يـؤدى إلـى المكافـأة الداخلية أو الخارجية لأن هذا الإدراك يعمل بشكل مباشر كمضاد للشعور اليائس بأن ما يفعلونه لا أهمية له، ويؤدى إلى شعور إيجابي بالإنجـاز، ويـشكل محـورا للاهتمـام ومتنفسا للطاقة

أخبر طفلك أن الناس يجب أن يمتلكوا أهدافاً مختلفة، ولقد أفـرز دفـع تـومى لصديقه عند مصدر المياه أهدافاً مختلفة. حيث يرى شخص ما أنه ربما يريد أن يتأكـد أن تومى لم يدفعة مرة ثانية، وشخص أخر ربما يرى أن يتأكد أن تومى مازال صديقه، وقبلُ أن يحدد هدف الموقف، عليه أن يفهم الموقف من وجهة نظر الفرد الأخر.

على الأباء تعليم أطفالهم كيف يفكرون، كما أن عليهم إيـضاح علاقـة الـسبب بالنتيجة "إذا ضربت الأولاد سيغضبون منك "والاحتمالية ماذا يحدث إذا كنت دائماً تقاطع الناس فى الحديث، يجب الاهتمام بتسلسل الأحداث. والفكرة الأساسية هى أن هناك دائماً حلولا بديلة للمشكلة مثل "إذا لم تجد أحداً فى البيت بإمكانك الاتصال بي في عملـي، أو أن تذهب إلى الجيران، أو أن تلعب خارج البيت حتى أحضر "يجب أن يسأل الطفل كلمـا كان ذلك ممكناً عما يعتقد أنه يجب أن يفعل أولاً، الهدف هو أن يكون قادراً على التفكير وتقييم نتائج عدد من الحلول الممكنة.

ولكي تساعد طفلك على ممارسة التفكير حول أهدافه وقدرته على إيجاد حلـول للمشكلات أكمل قراءة الصفحات التالية :

**الوصول للهدف** : Going For The Goal

هناك ثلاث مشاكل واعتقادات تجعل طفلك يقترب أو يستطيع أن يحدد سبب كـل مشكلة أسأل طفلك أن الوصول للهدف يأتى من اعتقادات معينة وكذلك من العديـد مـن الأشياء التي يعتقد الطفل أنها عامل أساسي فى تحقيق الهدف.

**المشكلة** : قام بوبى بأداء مباراة جيدة يجب أن يحصل فيها على الدرجة A إلا أن معلمه أعطى له درجة خاطئة وهى الدرجة B

- إذا كان اعتقاد بوبى "أن معلمي فعل ذلك عمدا "ولا يريدني أن أحصل على الدرجة (A) ربما يكون هدفه هو : ________________
- ويستطيع بوبى أن يصل لهدفه من خلال :

١-					٢-

٣-					٤-

- إذا كان اعتقاد بوبى "أن معلمه أخطأ "ربما يكون هدفه هو : ________
- ويستطيع بوبى أن يصل لهدفه من خلال :

١-					٢-

٣-					٤-

**المشكلة** : بينما كانت كورتينى Courtney تنتظر فى الكافيتريا لكى تتناول وجبة الغذاء، وجدت صديقها يجلس فى مكان آخر.

- إذا كان اعتقاد كورتينى أن صديقها يحجز هذا المكان عندما كانت تذهب إلى الحمام أو إلى مكان آخر ربما يكون هدفها : ________________

تستطيع كورتينى أن تصل لهدفها من خلال:

١-					٢-

٣-					٤-

- إذا كان اعتقاد كورتينى أنها بلطجية Bully وتعتقد أنها تستطيع عمل أى شئ ترغبه ربما يكون هدفها : ________________

وتستطيع كورتينى أن تصل لهدفها من خلال:

١-					٢-

٣-					٤-

**المشكلة**: يلعب كل من بيلى Billy وكارين Karen وبات Pat لعبة ما، وكسب بيلى هذه اللعبة، لكن (بات) أصبح غاضباً ومستاءً، وقال إن بيلى غشه وفاز عليه بطريقة غير شرعية.

- إذا كان اعتقاد بيلى أن بات كاذب ولا يستطيع الفوز وأنا لا أفوز بطريقة غير شرعية ربما يكون هدفه : ________________

ويستطيع بيلى أن يصل لهدفه من خلال:

١-					٢-

٣-					٤-

- إذا كان اعتقاد بايلى أن بات حقير Lousy وأفاك Lior ويحاول أن يصفني بالغباء ربما يكون هدفه هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

ويستطيع بايلى أن يصل لهدفه من خلال:

١-　　　　　　　　　　٢-

٣-　　　　　　　　　　٤-

**والآن:** أسأل طفلك أن يصف مشكلتين حديثتين حدثتا له مع شخص آخر، في ضوء قراءته للأوراق التالية وتكملته لها:

**المشكلة :** ــــــــــــــــــــــــــــ

إذا كان اعتقادي هو: ــــــــــــــــــــــــــــ

ربما يكون هدفي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

وأنا أستطيع الوصول لهدفي من خلال :

١-　　　　　　　　　　٢-

٣-　　　　　　　　　　٤-

إذا كان اعتقادي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

ربما يكون هدفي هو: ــــــــــــــــــــــــــــ

وأستطيع الوصول إلى هدفي من خلال:

١-　　　　　　　　　　٢-

٣-　　　　　　　　　　٤-

**المشكلة هي :** ــــــــــــــــــــــــــــ

إذا كان اعتقادي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

وقد يكون هدفي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

وأستطيع الوصول إلى هدفي من خلال:

١-　　　　　　　　　　٢-

٣-　　　　　　　　　　٤-

إذا كان اعتقادي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

ربما يكون هدفي هو : ــــــــــــــــــــــــــــ

وأستطيع الوصول لهدفي من خلال:

١-　　　　　　　　　　٢-

٣-　　　　　　　　　　٤-

**الخطوة الرابعة: اختيار المسار Choosing A Path**

إن الخطوة الرابعة من خطوات حل المشكلة هو اختيار محتوى الفعل، أخبر طفلك عندما يحدد هدفه ويضع قائمة من المسارات تستطيع أن تحقق له هدفه، بعد ذلك حان الوقت لكى يختار المسار الصحيح الذي يحقق له أحسن حل للمشكلة، وأن جزءاً من عملية اتخاذ القرار يعتمد على مقارنة النتائج الإيجابية والسلبية لهذا المسار بالنسبة للطفل، اشرح لطفلك أن البروس Pros هو أي نتائج إيجابية قد تتحقق من اختيار مسار فعل معين وأن الكونس Cons هو أي نتيجة سلبية، والنتيجة هى أي فعل أو شعور يأتى من أي اختيار، عند وضع الإيجابيات والسلبيات (الزوائد والنواقص) فكر فى التتابع الحالي، بالإضافة إلى التتابع المتأخر، كيف تشعر عند اتخاذ قرارك فى ثلاثة أيام؟ ماذا سيحدث الأسبوع التالي نتيجة لاختيارك، اعتبر الإيجابيات والسلبيات، هامة في حالة لو كان للفرد هدفان متضادان في نفس الموقف، على سبيل المثال. بعد اتهام بات لبيلى بالخداع، لدى بيلى هدفان، هدف بقائه مع صديقيه، والأخر هدف منافس، وهو أنها كاذبة، والحل الأمثل هو اختيار الهدف الأكثر جاذبية والأقل سلبية.

التدريب التالي: يقدم لطفلك مسارين لتحقيق الأهداف بالإضافة إلى تقديمه لقائمة من الإيجابيات والسلبيات لكل مسار، كذلك تقدير المسار الجيد الذي يحقق له هدفه.

أولاً: هناك مثال لبعض الإيجابيات والسلبيات لأسلوب تلميذ فى الصف السابع فى برنامجنا يجب أن تقرأه لطفلك قبل ما تكتب قائمة من الإيجابيات والسلبيات تلميذ الصف السابع هذا يفكر بجدية وبشكل تفاؤلي فى نتائج المسارات التي يتبعها للوصول إلى هدفه ويستطيع تحديد السلبيات الخاصة لكل مسار، ولديه القدرة على الاختيار من بين المسارات المتعددة من خلال مقارنته بين إيجابيات وسلبيات كل مسار،وبالتالي يستطيع اختيار المسار المناسب له، وتلخيصاً لذلك يقوم هذا التلميذ بما يلي:

١- تحديد المشكلة. ٢- اختيار خطة الحل.

٣- تمثيل خطة الحل. ٤- تنفيذ خطة الحل.

**الإيجابيات والسلبيات:**

١- خرج والدك لزيارة بعض أصدقائه، ورجع فى وقت متأخر جداً، وتقول لك والدتك تستطيع أن يكون لك صديق واحد، وهذا الصديق لديه حفلة ممتعة وقدم دعوة لحضورها؟

**هدفك يكون:** أنت تريد أن يحبك صديقك وفى الوقت نفسه لا تريد أن يغضب ويستاء منك والدك.

**الحل الأول:** ادعو طفلين من أطفال المدرسة، وأقول لهم يجب أن يغادرا البيت الساعة العاشرة حتى أقوم بتنظيف المنزل قبل عودة والداى حتى لا يعرفوا ذلك.

| المميزات | السلبيات |
|---|---|
| ١- يعتقد صديقي أنني هادئ. | ١- لا أستطيع حل المشكلة واقع فى متاعب كثيرة. |
| ٢- يكون لدى كثيراً من السرور. | ٢- أشعر بالذنب، وأشعر بالسوء لكسري القواعد والنظام. |
| ٣- يحبني الأصدقاء ويرغبون بشدة الخروج معي، وبالتالي أصبح مشهوراً جداً. | ٣- لا أستطيع الخروج بعد الساعة العاشرة ولذلك يجب أن يغادر أصدقائي المكان مبكراً. |
| ٤- لا أشعر بالطيبة أو أننى طيب. | ٤- أننى قلق بشأن القبض عليِ وأنا بالتالي ليس عندي وقت ممتع. |

**الحل الثاني** : أخبرني صديقي أنني لا أستطيع عمل حفلة، ولكنني أقوم بإقناع والداي، وأسألهما عن إمكانية إقامة حفلة فى ليلة أخرى، وقضيت الليلة مع صديقي نتحدث عن كيفية تخطيط حفلة، ودعوة أصدقائنا لها، وكيف يكون برنامجها.

| المميزات | السلبيات |
|---|---|
| ١- لم أدخل فى متاعب كبيرة مع والداى. | ١- قد يرفض والداى وبعد ذلك لا أستطيع إقامة حفلة وقد أستطيع القيام بالحفلة وبشرط التذلل لهما والإلحاح عليهما. |
| ٢- نقوم أنا وصديقي بالتخطيط لبرنامج الحفلة. | ٢- صديقي لا يرغب فى الإتيان لى بدون ما يكون هناك حفلة ولذلك أقضي هذه الليلة وحيداً. |
| ٣- أشعر بالتحسن بسبب أن الأشياء تسير فى مسارها الطبيعي. | ٣- قد يقول صديقي لأطفال آخرين فى المدرسة أننى طفل. |
| ٤- سأقوم بالحفلة ولن أقلق من ذلك. | ٤- صديقي أتى لى ولكننا قضينا وقتا غير طيب. |

**والآن اجعل طفلك يقوم بحل المشكلة الأولى.**

١- إنها حفلة عيد ميلاد صديقتي، وذهبت للسوق لشراء هدية لها، وأنا فى السوق رأيت شريطاً هى تحبه وتريده، ولكن ليس معى نقود كافية لشر اء هذا الشريط.

الحل الأول : ________________

الإيجابيات السلبيات

١- ١-
٢- ٢-
٣- ٣-
٤- ٤-

الحل الثانى : ______________________________

١- ١-
٢- ٢-
٣- ٣-
٤- ٤-

الحل......... هو أنسب الحلول،وأطلب من طفلك أن يمارس ذلك مع مشكلتين من عنده

المشكلة هى : ______________________________

هدفك يكون : ______________________________

الحل الأول : ______________________________

| الإيجابيات | السلبيات |
|---|---|
| ١- | ١- |
| ٢- | ٢- |
| ٣- | ٣- |
| ٤- | ٤- |

الحل الثانى: ______________________________

| الإيجابيات | السلبيات |
|---|---|
| ١- | ١- |
| ٢- | ٢- |
| ٣- | ٣- |
| ٤- | ٤- |

الحل ...... هو أحسن الحلول وأنسبها.

المشكلة: ______________________________

الحل الأول : ______________________________

| الإيجابيات | السلبيات |
|---|---|
| ١- | ١- |
| ٢- | ٢- |
| ٣- | ٣- |
| ٤- | ٤- |

الحل الثانى: ______________________________

| السلبيات | الإيجابيات |
|---|---|
| ١- | ١- |
| ٢- | ٢- |
| ٣- | ٣- |
| ٤- | ٤- |

الحل ...... هو أحسن الحلول وأنسبها.

**الخطوة الخامسة: كيف تعمل**

إن الخطوة الأخيرة من الحل الجيد للمشكلة هو فحص ما إذا كانت الخطوة السابقة تؤدى بفاعلية، ويقوم الطفل بإجراء خطوات حل المشكلة بيقين من أنه يستطيع أداء ذلك، ويستطيع تطبيق هذه الإجراءات على حلول أخرى للمشكلات، أخبر طفلك أن يمارس كل خطوة إلى النهاية، فمثلاً إذا كانت خطته الأولى للأداء غير فعالة، إذا لم يستطيع الطفل تحديد النتائج التي ينوى أدائها يجب أن يجرب ويحاول مرة أخرى، وعلمه أن جهده وكفاءته وتفكيره المنطقي أساس ممارسته للخطوات الأربع السابقة.

**ممارسة حل المشكلة من الخطوة الأولى حتى الخامسة :**

بعد أن يمارس طفلك كل الخطوات الخمس السابقة بفاعلية واقتدار، استخدم السيناريو التالي لممارسة العمل خلال عمليات حل المشكلة بصوت عال وفيما يلى ملخص لهذه الخطوات الخمس، وذكر طفلك بها وشجعه على ممارسة كل خطوة.

الخطوة الأولى: اهدأ قف وفكر استخدم أفكار باردة هادئة بدلاً من أفكار ساخنة غير منطقية.

الخطوة الثانية: خذ وجهة نظر الأفراد الآخرين ضع نفسك مكان الأفراد الآخرين.

الخطوة الثالثة: انطلق نحو هدفك، حدد هدفك، وضع قائمة من المسارات الممكنة لكي تصل إلى هدفك.

الخطوة الرابعة: خطط لفعلك وسلوكك، ما هي الإيجابيات والسلبيات لكل مسار.

الخطوة الخامسة: إذا لم تصل إلى الحل المناسب حاول مرة أخرى.

١- ذات ليلة دخلت أم راندى حجرة راندى وقالت له إن والدك يرغب فى أن تقضى أنت يا راندى وأخوك هذه الإجازة معه، ولكنني أفكر في أن تبقوا هنا، وأخبرته برفضي لذلك، ولكنه يصر على ذلك، وأنا نويت أن تذهب يا راندى أنت لوالدك وأن يبقى أخوك معي، ويقضى هذه الإجازة معي، وأنا أريد أن أقول بما نويته أنا

٢- دأب بعض الأطفال من فصل "ساميه" على مضايقتها كل يوم وهى فى طريقها للمدرسة. فى يوم ما أمسكوا واجبها المدرسي، وجروا به بعيدا وهم يضحكون، خافت "ساميه" أن تخبر معلمتها، لأن الأطفال الأخرين ربما يسمعون، ربما يضايقونها أكثر خلال الفصل: صرخت معلمة الفصل فى "ساميه" بسبب عدم وجود

واجبها المدرسي معها، وقالت لها أنها سوف تتصل بوالدتها وتناقش معها الموضوع.

٣- كان ريك جاهزاً لتقديم برنامجه العلمي لفصله بأكمله. وكان موضوعه عن نمو السلحفاة. عندما بدأ حديثه اكتشف غياب السلحفاة الصغيرة وأمها من الصندوق، وبحث حول الغرفة لكنه لم يجدهما في أى مكان، وقال له المدرس أنهم لن يأخذوا اليوم بأكمله.

٤- كاترينا فى طريقها للمنزل من المدرسة، ووجدت اثنين من زملائها غير الملتزمين وهما يدخنان السجائر، قالت لها "هيللو" لم تكن متأكدة، ماذا تفعل هى تريد منهم أن يحبوها، لكنها لا تعتقد أن شرب السجائر شيئاً جيداً. قالوا لها. أهلا كاترينا هل تحبين التدخين؟ أحب قميصك الجديد من أين اشتريتيه؟

٥- معلم التلميذ "على"أخبره فى نهاية الحصة، بأن درجاته تنخفض فى اللغة الإنجليزية، ويفكر المعلم بأنه يقضى وقتا طويلا يلعب كرة السلة بعد المدرسة، ويعتقد هذا المعلم بأنه يجب عليه لأن يترك فريق السلة بالمدرس

### خامساً: التوكيدية Assertiveness [(١)]

تتضمن التوكيدية كثيراً من التلقائية والحرية في التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية معا وهى بعبارة أخرى تساعدنا على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح عندما ندخل فى علاقات اجتماعية مع الآخرين. أو على أحسن تقدير تساعدنا على ألا نكون ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين ودوافعهم فى مثل هذا الموقف.

والتوكيدية منوطة بقدرة التعبير عن المشاعر الداخلية والاختيار وكذا التعبير بالرأى عن الحقوق بشكل مناسب للأخرين، والقدرة على اختيار السلوك قبل تنفيذه،

---

(١) يشير مفهوم التوكيدية إلى خاصية تبين أنها تميز الأشخاص الناجحين، ومن وجهتي نظر الصحة النفسية وفاعلية العلاقات الاجتماعية. كان أول من أشار إلى هذا المفهوم وبلوره على نحو علمي، وكشف عن متضمناته الصحية هو العالم الأمريكي سالتر Salter الذي أشار إلى أن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة (مثلها مثل الانطواء أو الانبساط )، أى أنها تتوافر فى البعض فيكون توكيديا فى مختلف المواقف، وقد لا تتوافر فى البعض الأخر، فيصبح سلبيا، وعاجزاً عن تأكيد نفسه فى المواقف الاجتماعية المختلفة. وجاء بعده ولبى Wolpe ولازاروس Lazarus اللذان أعاد صياغة هذه الخاصية، بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها، وتتمثل فى التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق. ومن ثم أشار إلى أن بإمكان أى فرد أن يكون توكيدياً فى بعض المواقف، وسلبياً فى مواقف أخرى. ومن ثم يكون هدف العلاج النفسي أن ندرب الفرد الذى يعانى من المرض النفسي أو العقلي، على أن يتطور بإمكانياته فى التعبير عن التوكيدية والثقة بالنفس فى المواقف التى كان يعجز فيها عن ذلك.

ووضع خطط لتنفيذ وتطوير سلوكيات معينة منوطة بتحقيق أهداف التواصل مع الأخرين والقدرة على الطلب من الأخرين تغيير سلوكياتهم وتصرفاتهم السلبية.

فالتوكيد فى الواقع يعنى تحمل مسئولية أنفسنا دون تجاهل مشاعر واحتياجات الآخرين. وقد يعنى فى أحيان أخرى المطالبة بما نريده لأننا نشعر بأهميته، أو قد يعنى الخضوع للآخرين لأننا نرى أهمية ذلك لهم. لكن المعنى الحقيقى للتوكيد هو ان نـدرك أن احتياجاتنا ومتطلباتنا بنفس أهمية احتياجات ومتطلبات أى شخص آخر، ومهمتنا أن نسعى لتلبية هذه الاحتياجات. وقد أظهرت البحوث أن نسبة هؤلاء الـذين يتواصـلون بأساليب تتسم بالتوكيد لاتتعدى ٥%(Sanchez & Lewinsohn,1980 )

إن التوكيد صفة تتوسط العدوانية والاستسلام، ومعظـم النـاس ينتمـون لفئـة الاستسلام والخضوع، بمعنى انهم لايصرحون للآخرين بمايريدونـه أو يـشعرون بـه، وغالباً مايكون السبب وراء ذلك هو خوفهم من أن يؤثر ذلك فى فى حب الأخرين لهم أو أن يجرح مشاعرهم. إذا كان طفلك من النوع المستسلم فـإن الرسـالة التـى يبعثهـا للأخرين مفادها "لا أعبأ فبإمكانك التعدى على حقوقى" أما العدوانيون فهم مـن يحـصل على مطالبهم باتباعهم أساليب فظة وبذيئة أو بتوعدهم للآخرين والتنمر عليهم. إنهـم ينتهكون حقوق الآخرين. والرسالة التى يبعثونها هى: "هذا هـو مـا أريـده ولا أعبـأ بماتريده أنت!" ولكن عندما نتصرف بتوكيد فإن الرسالة التى نبعث بها للآخرين تكون : "إننى أعبأ بما تريده ويجب أن تعبأ بما أريده" وبهذه الطريقة فنحن نظهر للآخرين أننـا نحترم حقوقهم وأننا على استعداد لتقبل الحلول الوسطى(Parnes, 2003)

ويسهم أسلوب التدريب على سلوك التوكيد فى التعامل مع بعض أنواع الاكتئاب، بل مع العديد من الاضطرابات العقلية بما فى ذلك أكثرها تعقيداً وهو الفصام Hersen ) (&Bellack, 1976 ويقوم استخدام أسلوب التدريب على سلوك التوكيد فى علاج بعض أنواع الاكتئاب على ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات وفى مقدمتها تلك التى قام بها وولب (Wolpe,1979) حيث أظهرت أن أحد أنواع الاكتئاب يرجع أساساً إلـى وجـود حالات من القلق يتعرض لها الفرد فى المواقف الاجتماعية، مما يـؤدى إلـى افتقـاره القدرة على ضبط هذه المواقف.

ولقد تحقق هذا الفرض والذى يذهب إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بـين الاكتئاب من جهة وبين ما يتصف به الفرد من مهارات اجتماعية وبالذات قدرته علـى توكيد ذاته وبناء على ذلك أصبح أسلوب التدريب على سلوك التوكيد من أكثر الأساليب

التى يستخدمها الباحثون فى التعامل مع عديد من الاضطرابات العقلية وخاصة الاكتئاب فى أوربا وأمريكا.

والواقع أن أسلوب التدريب على سلوك التوكيد أصبح الأسلوب المفضل من جانب كثير من العاملين فى مجال العلاج النفسى فى تعاملهم مع الاكتئاب لأسباب عديدة فبالإضافة إلى تميز هذا الأسلوب بالانخفاض فى التكاليف وذلك لإمكان تدريب الكثير من الأفراد المؤهلين تربويا ونفسياً على القيام به دون اشتراط الخبرات المكثفة والمعقدة والدراسات الكثيرة التى تُشترط فى أغلب المذاهب العلاجية النفسية- نجده أيضاً يتميز بالاقتصاد فى الوقت والجهد سواء بالنسبة للقائمين به أو بالنسبة للمرضى أنفسهم. ومن أهم الأسباب الأخرى التى تجعل من أسلوب التدريب على السلوك التوكيدى مفضلا فى التعامل مع بعض أنواع الاكتئاب هو أنه يجنب المرضى استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب والمخاطر التى تحملها آثارها الثانوية مثل توقف القلب (Silverston & Turner, 1979) وتكوين المياه الزرقاء على العين والتسمم القلبى، والاضطرابات السمعية والبصرية (Wang, 1979) والعجز الجنسى (Schwarcz, 1982).

ويتفق الباحثون على أن التوكيد عبارة عن "مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية (التقاء العيون- نبرة الصوت) التى تمكن الفرد من التعبير عن مشاعره الودية نحو الآخرين (ثناء- تقدير) وكذا إظهار غضبه واحتجاجه على ما لا يرضاه من سلوكهم، والدفاع عن حقوقه والتصدى لمن يحاول انتهاكها، ومقاومة الضغوط التى يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان مايعتقد أنه غير صائب أو إثنائه عن فعل مايرغبه ويعتقد صوابه، فضلاً عن المبادرة ببدء التفاعلات الاجتماعية والاستمرار فيها وإنهائها (لقاء-حوار طال أكثر من اللازم) شريطة أن يتم ذلك بصورة ملائمة لاتنطوى على الاستهانة بالآخرين وانتهاك حقوقهم (طريف شوقى، ١٩٩٨) حين ننظر نظرة تفصيلية لهذا التعريف لرصد عناصر التوكيد الفرعية سنجد أنها تتمثل فى حوالى عشرين مهارة فرعية يفترض أن يمارسها المؤكد لذاته يتضمنها الجدول التالى وهى:

| | | |
|---|---|---|
| مواجهة الأخرين | الدفاع عن الحقوق الخاصة | الإقدام الاجتماعى |
| توجيه النقد | المساومة | الدفاع عن الحقوق العامة |
| إبداء الإعجاب | عدم التورط حرجاً | الاختلاف مع الآخر |
| التعبير عن الاحتجاج | توجيع العقاب | إظهار الغضب |
| الاعتذار العلنى | الاعتراف بحدود الذات | الاستقلال بالرأى |
| ضبط النفس | مواجهة السخافات | طلب تفسيرات |
| المصارحة | المدح | |

**"كارلا" طالبة في الصف السادس تصف كيف تستخدم التوكيدية:**

كنت فى صراع كبير" مع صديقتي "دارلينى" وكان من المفترض أن تـأتى مع عائلتي فى رحلة بحرية، سوف نعسكر بجوار النهر وكل شئ مخطط له، والدتي اشترت الطعام والأشياء التى تحبها "دارلينى" واتصلت "بدارلينى" وقالت أنها لـن تـأتى لأنهـا مريضة، وكنت قلقة لأنني سأفقد المتعة والتسلية بدون "دارلينى" وهذا لم يكـن سـبب الشجار، وكان سبب الشجار أننى عندما عدت قالت لى "جينا" إنها قد رأت "دارلينى" فـى حفلة "فرانى" وكانت ترقص وتلعب وتلهو ولم يبدو عليها أى مـرض علـى الإطـلاق وتضايقت.

ولكن تذكرت كل ما تعلمته من تدريبات التفاؤل وقلت لنفـسي اهـدأى وتـروى وفكري بعقلانية، وعلمتنى "ليزا" كيف أقول وأتحدث بسلوك توكيدي وبدلاً من أن أكـون عدائية أو سلبية بشأن ما فعلته "دارلينى" حاولت أن أكون هادئة وأكثر عقلانية وأكثـر استبصاراً للأمور، وتوقفت وفكرت وبسلوك توكيدي. اتصلت تليفونيـاً بهـا وأخبرتهـا بأنني فى غاية الضيق من شئ ما حدث وأريد أن أتحدث معها، وأخبرتها بأنني كنت فى غاية الحزن لعدم إتيانها معنا، بسبب أنها قالت أنها مريضة وبعد ذلك قلت لها ما قالتـه "جينا" وقلت أنى كنت فى غاية الحزن عندما سمعت ذلك وكنت سأكون سعيدة إذا أتيـت معنا وعمل والداي كل ما فى وسعهما لإسعادنا وإمتاعنا وجعلنا نقضى وقتاً ممتعاً، وقلت لها لماذا قلت أنك مريضة؟ ولم تكوني كذلك؟ وهذا كان صعباً بالنسبة لى لأنني لا أريـد أن تكوني كذلك، وقالت وهو كذلك، وبدأت تهدأ وتعتذر وقالت إنها لا تريـد أن تكـذب ولكنها شعرت أنها سوف تكون غبية عندما تقول لى السبب الحقيقي، وإنهـا لا تـأمن الذهاب إلى الرحلات البحرية ولم تذهب لأى رحلة نهرية من قبـل وهـى خائفـة مـن السقوط فى الماء أو الوقوع على صخرة، وأدركت ذلك ولا سيما وأن أخاها قد أخبرهـا عن وحشية وخطر النهر وشعرت بتحسن واطمئنان عندما تحدثت معها وقالـت سـوف تقول لى الحقيقة المرة القادمة.

هنا نموذج يتكون من أربع نواحي للتوكيدية: الأول: أخبر طفلك بأن يرغب فـى أن يلعب دور الآخر أو معك وتتعامل الثلاث خطوات مع الموقف نفسه، ويخطط الطفـل للذهاب إلى السوق مع صديقه، ويعود الصديق فى اللحظة الأخيرة والطفل قلق، ولكـن فى كل خطوة يتعامل الطفل بطريقة مختلفة من القلق – اقرأ كل خطوة بصوت عال.

**شقاوة برندا سكت Bully Brenda skit**

**الموقف:** تخطط برندا لنزهة إلى المنتزه أو إلى المركز التجاري Mall فى صحبة صديقها "جو" بعد انتهاء اليوم الدراسى، وفى كثير من الأوقات عندما تخطط بالفعل لهذه الخطة، يقوم جو فى اللحظة الأخيرة بتغيير خطتها.

- "برندا" هل أنت جاهز لكى تلحق بالأتوبيس المتجه إلى المنتزه أو إلى المركز التجارى.
- "جو" أووو Oh أنا أسف ولكن "تونى" اتصل بى منذ يومين وخطط معى للذهاب الى منزله، لكى نلعب معا، آسف يجب أن أذهب معه.
- "برندا" هل أنت متأكد، أنت دائما تفعل ذلك لا أعتمد عليك فى شئ هل ستأتى المرة القادمة، لا أعتقد، فى المرات القادمة سأقوم بعمل خطة مع أشخاص يحفظون الوعود، أنتى شخصية خسيسة Lousy وصديقة غير وفية. ولا يمكن أن تتخلصي من هذه العادة غير السوية.
- جو: اذهبي قدما إلى الأمام، وسوف ترى أنني لا أعتني بذلك
- بعد قراءة هذا الحوار اسأل طفلك ودعه يفكر فى طريقة برندا لمعالجة خيبة أملها فى صديقها، وركز على بداية شجارها مع جو. اسأل طفلك عن اعتقاده فى هذا الموقف من ناحية كونه موقف جيد أم موقف سيئ.

ومن ثم نجد أن الأطفال غالبا ما يدخلوا فى شجارعندما تعوزهم أحيانا المهارات الاجتماعية اللازمة لكى يدخلون فى محادثة، ومن المهارات الاجتماعية التى قد تحتاج إلى تقوية لدى بعض الأطفال مهارة توكيد الذات حيث أظهرت البحوث أن استجابات توكيد الذات تؤدى إلى غضب أقل،وإلى طاعة أكثر من الاستجابات العدوانية، فعندما تكون مؤكداً لذاتك فإنك تعبرعن انفعالاتك وتدافع عن حقوقك الشرعية بطريقة عقلانية دون أن تكون عدوانيا تجاه شخص أخر، ودون أن تستخدم قوة الإجبار بدلا من قوة الإقناع والحوار، فإذا أخذ شخص شيئا منك، يمكنك أن تقول بطريقة توكيدية "إن هذا لى وأريد أن أرجعه "إنني أشعر بالغضب عندما تأخذه دون استئذان "ولاحظ أن التركيز فى توكيد الذات هو على ذاتك (مشاعرك وحقوقك وحاجاتك) بينما التركيز فى العدوان هو على شخص أخر (مهاجمة الفرد الأخر لفظياً أو جسمياً)

ومن طرق تعليم توكيد الذات أن تخبر الطفل أن من الضرورى أن يخبر الأطفال الأخرين بالحالات التى يضايقونه فيها، دون أن يؤذى مشاعرهم أو يستثير شجاراً معهم، وذلك من خلال الطلب من الطفل أن يصف بشكل موضوعى السلوك المزعج مع

توضيح استجابته الشخصية تجاه السلوك، على سبيل المثال "لقدْ كنت أشـــاهد التلفـــاز عندما غيرت القناة، إننى لا أحب مثل هذا العمل، إنك تعمل على إغاظتي كثيـــراً، وهـــذا يترك لدى مشاعر سيئة "وبعد أن يتعلم الطفل كيف يصف السلوك المزعج ويعبـــر عـــن شعوره نحوه، يمكنك أن تعلمه العنصر الأخير من تأكيد الذات وهو طلب القيام بـــسلوك جديد، وأخبر الطفل أن الأخرين يكونون أحياناً على استعداد لتغيير سلوكهم إذا أعطـــوا اقتراحا جيدا حول ما يمكن أن يفعلوه كبديل. إن مجرد الطلب من الأخرين أن يوقفوا ما يعملونه قد لا يكون فعالا بالدرجة نفسها. وطلب القيام بسلوك جديد يتضمن طريقة مـــن أربع طرق هى: دعنا نناقش ذلك "أو" من الأفضل تحرك إلى موقع أخر، أو افعل شـــيئا آخر" أو "دعنا نتقاسم" أو "انتظر الأن وسوف تحصل عليه فيما بعد" وعنـــدما لا يفهـــم الطفل الاستجابة التوكيدية، أطلب منه أن يتدرب على الاستجابة بهذه الطريقة لمواقـــف افتراضية تقوم بوصفها.

**الآن اقرأ الموقف التالى:**

**نفس الموقـف** تخطط "بتى" لنزهة إلى المنتزه أو إلى المركز التجاري فى صـــحبة صديقها "جو" بعد انتهاء اليوم الدراسى وفى كثير من الأوقات عندما تخطط بالفعل لهذه الخطة يقوم جو فى اللحظة الأخيرة بتغيير خطتها.

- بتى: هل أنت جاهز لركوب الأتوبيس المتجه إلى المنتزه.
- جو: أووو Oh أنا أسف ولكن "تونى" اتصل بى منذ يومين وخطط معى للذهاب الى منزله، لكى نلعب معا، آسف يجب أن أذهب معه.
- بتى: أووو Oh
- جو Joe : استمتع بوقتك فى المنتزه.
- بتى: ياااااه Yeath...وهو كذلك.

اسأل طفلك عن اعتقاده وإدراكه لهذا الحوار. ماذا فعلت بتى عندما أخبرها جـــو بخطط أخرى؟ هل قوله لها وهو كذلك أو موافقته على ذلك تجعل الموقف جيـــداً؟ مـــاذا تعتقد عن ما سيحدث فى الخطط القادمة؟ هل جو ينقصه الإحساس ويقوم بعمـــل خطـــط بديلة. اسأل طفلك عن رأيه فى سلوك "برندا" Brenda و"بتى" بعد ذلك. واسأل طفلك هل يفضل أن يكون فى وضع بتى أم يفضل أن يكون فى وضع برندا فى حالة مـــا يكـــون هناك إمكانية لعب الأدوار.

## توكيدية سمانثا Samantha Assertiveness

نفس الموقف: تخطط سمانثا لنزهة إلى المنتزه أو إلى المركز التجـارى فـى صحبة صديقها "جو" بعد انتهاء اليوم الدراسى وفى كثير من الأوقات عندما يخططـون بالفعل لهذه الخطة يقوم جو فى اللحظة الأخيرة بتغيير خطتها.

- سمانثا: هل أنت جاهز لركوب الاتوبيس المتجه إلى المنتزه؟
- جو: أووو Oh أنا أسف ولكن "تونى" اتصل بى منذ يومين وخطط معى للذهاب الى منزله، لكى نلعب معا، آسف على أن اسرع بالذهاب معه.
- سمانثا: جو إنني محبطة بسبب تغييرك للخطط مؤخرا، إنك تجرح مشاعرى لأنـك تفكر عدم قضاء بعض الوقت معى.
- جو: أنا اسف، أنا أظن أننى لن أفكر فى هذا السلوك مرة ثانية.
- سمانثا: فى المرة القادمة ستجعلني أشعر بالتحسن لو نفذت ما نخطط له.
- جو: وهو كذلك. سأحاول عدم تكرار ذلك مرة أخرى. ما رأيك فـى الـذهاب إلـى المنتزه فى نهاية الأسبوع.
- سمانثا: هذا جيد ورائع.

اسأل طفلك ما رأيه فى اتجاه قولى الصراحة؟ ماذا فعلت "سمانثا" عندما قال لها جو إن لديه خطة أخرى؟ أسأله عن الأفضل له عدوانية برندا أم سلبية بتى، أم توكيدية سمانثا؟ واسأله عن أى وضع يفضله من الأوضاع الثلاثة السابقة؟

### هناك أربعة أشياء قامت بها سمانثا لتشكيل التوكيدية:

من المهم أن تقوم بتعليمهم جميعهم لطفلك

١- قامت سمانثا بوصف موقف جو بعبارات توكيدية، حيث قالت إنك ياجو تقوم بتغيير خططك كثيرا مؤخرا، ووجهت هذه العبارة لجو وهى لا تصرخ ولا تبكى، ولا حتى قامت بتوجيه اللوم له، وكل ماقالته سمانثا أنها وصفت الموقف بشكل إيجابي ونـشط، وبالتالى يجب تعليم الأطفال وصف مواقف نماذج ABC بطريقة إيجابية، وقامت بوصف حقائق الموقف وصفا موضوعيا بدون الاعتماد على معتقداتها فى الحكم على الموقـف، أو ترك مشاعرها هى التى تتحكم فى الموقف.

٢- بعد ذلك أخبرتهم سمانثا بماذا تشعر، حيث قالت أن الموقف جعلها تـشعر بالإحباط، ومرة ثانية لم تلم "جو" عن شعورها بالإحباط، ولكن بـدلا مـن ذلـك قامـت بوصف مشاعرها بدقة وبوضوح، وأن توجيه اللوم لجو قد يجعله يقف موقف المـدافع عن ذاته.

٣- بعد ذلك أخبرته بما تريد أن يتغير، حيث أخبرته بأنها ترغب في أن يكون مرتبطا ومحترما لمواعيده في المرة القادمة، ومرة أخرى كانت سمانثا محددة جدا ودقيقة جدا في رغباتها وما تريده من جو.

٤- وأخيرا أخبرته بكيف يتغير وكيف يرتبط تغييره بالتحسن في مشاعرها. حيث قالت أنها سوف تشعر بالتحسن في حالة ما يفعل جو ما تطلبه منه. ولو رغب جو في أن تشعر بالتحسن عرف بالضبط ما يجب أن يقوم به.

وبعد قراءة طفلك ما سبق يمكن تدريبه التدريب التالي لكي تتأكد من إدراكه للفرق بين التوكيدية، والعدوانية،والسلبية: ويشمل التدريب على تغيير تعبيرات الوجه عند توجيه الحديث إلى شخص أخر.

وحتى يكتمل تعريفنا للتوكيد يجب علينا تمييزه عن أكثر المفاهيم تداخلاً معه ألا وهو العدوان(١) وتتمثل أوجه الاختلافات الجوهرية بينهما في أن يدافع المؤكد عن حقه إلا أنه يحترم حقوق الآخرين في الوقت نفسه، ويحقق أهدافه دون الإضرار بهم. أما العدواني فينتهك حقوقهم وقد ينجز أهدافه على حسابهم.

وفيما يلي نقدم نشاطاً يوضح أوجه الاختلاف بين الأساليب الثلاثة للتواصل: التواصل بتوكيد، والتواصل بعدوانية، والتواصل بسلبية أو استسلام.

اختر أحد الموضوعات على سبيل المثال "سوف أطلب منك أن تسمح لي باللعب بكرتك الجديدة" ولتجعل أسلوبك عدوانياً فلتقل مثلاً "إذا لم تدعني ألعب بكرتك الجديدة فسوف آخذها منك رغماً عنك وألقى بها من فوق السياج" وأسأل طفلك إن كان هذا الأسلوب جيد لإقناعه بأن يدعك تلعب بالكرة، واشرح لطفلك أن مثل هذا السلوك يعد عدوانياً.

وفي التواصل العدواني يبدو الفرد متعالياً متباهياً بنفسه أو بقوله وثروته، وكأنه فوق المقد. ويتخذ التعبير البدني نمطاً مماثلاً. فالعين تحتك بالآخرين على نحو مباشر ومتصل ومن غير تعبير متميز. الوضع البدني متصلب مع تباعد القدمين، ووضع اليدين حول جانبي الجسم، الإيماءات جامدة وآمرة.

ومن الجوانب التي تميز أصحاب هذا النمط :

---

(١) يعرف العدوان بأنه "أي سلوك يصدره فرد (أو جماعة) صوب آخر (أو آخرين) أو صوب ذاته لفظياً كان أم مادياً، إيجابياً كان أم سلبياً، مباشراً أم غير مباشر، أملته مواقف الغضب أو الإحباط أو الدفاع عن الذات والممتلكات، أو الرغبة في الانتقام أو الحصول على مكاسب معينة ترتب عليه إلحاق أذى بدني أو مادي أو نفسي بصورة متعمدة بالطرف الآخر.

- الأسلوب العدواني مناقض للأسلوب السلبي، فهو أو هي يرغب دائماً أن تكون له اليد الطولى في أي مناقشة حتى ولو كانت عابرة.
- صاحب هذا الأسلوب يعبر عن رأيه ويطالب بحقوقه على حساب الآخرين ودون مراعاة لحقوقهم واحتياجاتهم.
- الصوت المرتفع ذي النبرات الحادة أو الاحتفاظ بالصمت على مضض وفي توقع أن ينفجر في أي لحظة.
- استخدام اليدين بكثرة في إشارات وتوجيهات وعلامات عدم تقبل الآخر وطلب السكون منه.
- الميل للسخرية والتهكم.
- علاقاته الاجتماعية بالآخرين بما فيهم أفراد الأسرة والزملاء ومن هم أقل منزلة تميل للتسلط وإلقاء الأوامر.
- يتعامل مع حاجاته الشخصية بأهمية مبالغ فيها ويضعها في موقع أعلى على حساب احتياجات الآخرين حتى ولو جاء ذلك على حساب راحة الآخرين وقمع حريتهم في التعبير عن أنفسهم أو تحقيقهم لطموحاتهم وإمكانياتهم على النمو المستقل.
- لغتهم في التخاطب تميل للحدة وتنتشر فيها أفعال الأمر والنهي أكثر من تلك التي تحقق التواصل وتبادل الرأي.

ولعل الفائدة التي يجنيها صاحب هذا الأسلوب في مواقف التفاعل هو الشعور بالزهو من نفسه بسبب الراحة الداخلية المؤقتة الناتجة عن الانفعال، وأصحاب هذا الأسلوب قد يحققون اهدافهم القريبة عندما يمكنهم السيطرة على الآخرين وفرض الانصياع، ولكن على المدى الطويل سيجد من الآخرين مشاعر عداء مماثلة ومقاومة ورفضاً مماثلاً مما يسم حياتهم الاجتماعية بالصراع والإحباط ومشاعر الوحدة والاكتئاب على المدى الطويل. بعبارة أخرى قد نستطيع بهذا الأسلوب أن نفضفض عن غضبنا وانفعالاتنا، ولكن الثمن الذي ندفعه نتيجة لهذا قد يكون باهظاً بلغة الصحة النفسية والتوافق مع الآخرين واكتساب ثقتهم ومودتهم.(عبد الستار ابراهيم، ٢٠٠٨ :٦٤)

ثانياً: أشرح لطفلك معنى الاستسلام أو السلبية قل له "إذا تركتني ألعب بكرتك فسوف أقوم بترتيب ألعابك وأعطيك كتابي الجديد" وأسأل طفلك إن كان يتوجب عليك تقديم مثل هذه العروض لكي يدعك تلعب بكرته. وضح له أن هذا هو سلوك الفرد المستسلم فهو يعتقد أن الآخرين سوف يسمحون له باللعب فقط إذا قدم له أشياءً مقابل ذلك. تظاهر بأنك شخص يطؤك جميع من تعرفهم بأقدامهم.

فالتواصل السلبى يعنى أن تعجز عن ان تعبر عن مشاعرك وأفكارك ورغباتك بطريقة مباشرة. والفرد الذى يستخدم هذا الأسلوب عادة ما يكثر من الابتسام والتضحية بمصالحه أو رغباته الخاصة من أجل الآخرين، ويكثر من الصمت والموافقة، وكثرة الاعتذار ونقد الذات. ومنها أيضاً استخدام الصوت الهامس والمتردد، والتعتهة. وتظهر على هذا النمط من الشخصية العلامات الدالة على القلق مثل برودة اليدين، وتعرق راحتيهما، وجفاف الحلق، وتجنب التواصل البصرى. ولأن السلبى غالباً لايقل مايعنيه فإنه يبدو فى عين الآخرين وكأنه لا يعنى مايقول ومن هنا يجئ الاستخفاف الاجتماعى والتجاهل لمثل هذا النمط من الأفراد السلبيين.

بعبارة أخرى إذا كانت السلبية هى أسلوبك المفضل فإنك تميل للتردد وعدم المباشرة عندما تريد أن تعبر عن رأى أو عندما تلتمس الإفصاح عن رغبة أو حاجة معينة. النمط من السلبى من الأفراد – بعبارة أخرى- لايفصح للأخرين عن حقيقة مايشعر به وتفاعلاته بالأخرين تتسم بالإسراف فى التفكير والتردد أو الصمت واستخدام لغة بدنية توحى للطرف الآخر بأنه حر التصرف واتخاذ القرار والمبادرة. الأفراد الذين يميلون لاستخدام هذا الأسلوب السلبى غالباً مايميلون إلى الإكثار من التبسم والتلعثم. يتحدثون عندما يعبرون عن آرائهم أو مشاعرهم بصوت يميل للخفوت والوهن، وربما حتى التهدج والتلعثم وبكثير من فترات الصمت والتردد. وإذا ارتفع صوته فهو يرتفع عندما يريد أن يذكر أنه لايفهم فى هذا الموضوع أو ذلك. أو أن هذا الأمر ليس من اختصاصه وأنه ليس فى موقع يمكنه من إبداء رأيه حتى ولو كان موضوع النقاش ويتعلق بأمور عامة لاتحتاج لخبرة خاصة.

وأصحاب النمط السلبى يعانون أكثر من غيرهم من المخاوف الاجتماعية ويهابون الآخرين ومن هم فى مواقع السلطة لدرجة قد تعجز الواحد أو الواحدة منهن أن يتقدم بالتماس للحصول على عمل أوزيادة فى الراتب أو إبداء الرأى أو شكوى من قرار مجحف. وإذا طلب منه أو منها القيام بعمل لايرغب القيام به أو لايستطيع أدائه فإنه لايعتذر ولكن قد يقبل به دون أن يعبر صراحة عن عدم رغبته فى القيام به.

الفرد السلبى باختصارلايقدر رغباته الشخصية واحتياجاته وحقوقه، إنه يضع احتياجات الآخرين ورغباتهم فى مرتبة أعلى من احتياجاته الشخصية وربما لهذا السبب نجدهم يسمحون للآخرين بالتعدى والتجاوز.

ولعل الميزة الوحيدة التى نجنيها من هذا الأسلوب أنه يسمح لنا أن نبدو وكأننا غير مسؤولين عما يجرى، وأن هناك طرف آخر بيده اتخاذ القرار وحمايتنا من أى

نتائج سلبية قد تحث. وفى المقابل يفقد الفرد استقلاله وقدرته على بلورة احتياجاته، والتعبير عن مشاعره. ومن الصعب على صاحب هذا الأسلوب أن يحمل مشاعر الحب أو التقدير لنفسه لأنه يجد نفسه عاجزاً عن التحكم فى الأمور وضبطها.

وأخيراً أشرح لطفلك معنى السلوك التوكيدى بأن تقول "أرغب حقيقة فى لعب الكرة معك هل بإمكانى ذلك؟" واشرح له أن تلك هى الطريقة التى يستطيع أن يتصرف بها "سامى" بتوكيد واطلب من طفلك أن يمثل لك طريقة تصرف الفرد العدوانى والسلبى والتوكيدى. قدم له نموذجاً لمساعدته. على سبيل المثال "أرنى كيف تطلب من أبيك أن يقرأ لك قصة" وضح له أن الأفراد فى الغالب سوف يرغبون فى تلبية حاجاته إن تصرف بتوكيدية.

فالتصرف بتوكيدية يعنى :

- الدفاع عن حقوقك.
- الإفصاح عن آرائك مباشرة وبصراحة.
- احترام مشاعر وحقوق الآخرين
- عدم التعدى على حرية الآخرين أو حيزهم الشخصى.

وفى الأسلوب التوكيدى يستخدم الفرد طرقاً تتسم بتقدير الذات واحترام النفس والحقوق الشخصية دون التقليل من احتياجات الآخرين وحقوقهم فى التعبير والنمو المستقل. الأسلوب التوكيدى بعبارة أخرى ييسر على الفرد من أن يتواصل بالآخرين ويتفاعل معهم بسهولة وبطريقة تمكنه أو تمكنها من اكتساب التقدير والكسب المتبادل، وفى الآن نفسه يعمل على مساعدة الآخرين لتحقيق نفس الهدف أى أن ييسر لهم إمكانيات التعبير عن حاجاتهم وأن يساعدهم على تحقيق ذلك.

باختصار يتسم أسلوب التوكيد بالفاعلية وبقوة التعبير المباشر عن المشاعر والحاجات دون خرق لحقوق الآخرين وحاجاتهم. الصوت الذى يستخدمه فى عمليات التفاعل والتواصل يتراوح من الإصغاء إلى الكلام بدرجة ملائمة.

والفوائد الاجتماعية والشخصية التى نجنيها من استخدام هذا الأسلوب متنوعة فمن خلال هذا السلوب يمكننا أن نطلب ونعبر عن متطلباتنا أو نرفض الأشياء التى تتعارض مع احتياجاتنا ووقتنا بطريقة مباشرة وبسيطة. وعندما يتسم السلوك بتوكيد الذات يمتلئ جو التفاعل ومواقف التواصل بالآخرين بالثقة المتبادلة والتعاطف. الصوت التوكيدى يميل للاسترخاء ووضوح النبرات والحزم، التواصل البصرى يلائم الموقف

دون حملقة أو انكسار مما يثير لدى الآخرين إحساساً بالصدق والتفتح. الوضع الجسمى نشط ومتوازن ويلائم محتوى الرسالة التى نتلقاها أو موضوع التواصل.

وهناك أربع خطوات أساسية للتواصل التوكيدى بين الأفراد:

١- وصف السلوك Describe.

٢- عبر عن السلوك Extreme.

٣- حدد السلوك Specify.

٤- نتيجة السلوك Consequences.

**وصف السلوك:**

صف بقدر الإمكان وبموضوعية السلوك الذى يسبب ضغط غير مناسب، فلا يكون مثلاً ردك قوى على شخص يقول لك إنك كسول، لأن ذلك يؤدى حتماً إلى نتائج غير مرضية لك وله.

وفيما يلى بعض كلمات وصف السلوك:

**افعل**

- صف أفعال الآخرين بموضوعية.
- استخدم مفاهيم موضوعية ودقيقة تعبر عن السلوك مباشرة.
- صف وقت ومكنا وكذلك تواتر السلوك بدقة.
- صف السلوك وليس ما يدفع السلوك.

**لا تفعل**

- لا تصف ردود أفعال نحو السلوك.
- لا تستخدم مفاهيم وعبارات غير واضحة.
- لا تعمم السلوك فى كل الأوقات.
- لا تخمن دوافع أو أهداف الفرد الذى يتحدث معك.

**عبر عن السلوك:**

يقصد به أن تقول ما تشعر به تجاه السلوك الذى وصفته، تستطيع أن تعبر بالقول "أنا أشعر، أنا أعتقد،"اجعل تعبيرك يبدأ (بأنا) فهى تسهل التواصل،لأن البدء بكلمةأنت تجعل المجتمع فى موقف دفاعى، وهذا يضر بالتواصل والتفاعل الاجتماعى، على سبيل المثال عبارة: أنا أشعر بالإحباط من سلوكك، أفضل من عبارة: سلوكك يجعلنى أشعر بالإحباط، والأدق من ذلك: أنا أعتقد أننا فى النهاية أننا محبطين من هذا السلوك، لأن وصف وتحقيق الهدف بشكل جماعى يجعل الآخر يستمع لك بدقة.

**افعل**

- عبر عن مشاعرك.
- عبر عنها فى هدوء.
- عبر عنها بطريقة إيجابية.
- عبر عن السلوك السلبى وليس عن الفرد ككل.

**لا تفعل**

- لا ينكر مشاعرك.
- عبر عن مشاعرك متجنباً الثورات الانفعالية.
- لا تعبر عن مشاعرك بطريقة سلبية.
- لا تهاجم الفرد ككل أوفى كل خصائصه.

**حدد السلوك**

تعنى إخبار الفرد ما تود أن يسلكه أو ما يتصف به سلوكه عند تعامله معك، ومن المهم أن تطلب من الآخر بعبارات مثل "لو سمحت لا تفعل كذا "وابدأ فى عمل كذا بما يجعل السلوك المرغوب محدداً تحديداً دقيقاً،استخدم لغة تشير إلى الاستجابة المرغوبة بدلاً من الاتجاهات والسمات الشخصية للفرد، على سبيل المثال "لو سمحت أوقف اللعب فى الأجهزة الكهربية "

ومن قواعد تحديد السلوك ما يلى:

**افعل**

- اطلب بكل وضوح تغيير السلوك.
- اطلب تغيير بسيط وموضوعى.
- اطلب فقط تعبيراً وأمراً أو اثنين على الأكثر فى وقت واحد.
- حدد الأفعال التى تصف السلوك التى ترغب فى إيقافه بكل دقة.
- يجب ألا يتسبب طلبك خسائر كبيرة للشخص الذى تريد التواصل معه.
- حدد (إن كان ممكناً) السلوك الذى تنوى تغييره للحصول على الاستجابة.

**لا تفعل**

- تطلب الكثير من التعبير.
- أو تطالب التغيير فى أمور عديدة.
- أو تطالب التغيير فى صفات حميدة.
- إن تتجاهل مطالب الفرد الآخر أو أن تطالب فقط إرضائك، أو أنه فقط يجب أن تعبر عن سلوكه دون تنازل منك.

وفي هذا الشأن فإن الكثير من الأفراد يجدون صعوبة فى التعبير عما بداخلهم لأنهم لا يجدون التعبير أو لا يعرفون كيف التعبير عن شعورهم،على سبيل المثال "أنا أشعر أنك بهلوان" هذا أسلوب سخرية ليكن بداية كلامك بالحديث بضمير المتكلم أنا وليس ضمير المخاطب أنت، حتى لا يتوقع الفرد الضرر منك فيأخذ حذره عند الرد.

وهناك عديد من الناس يجدون صعوبة في التوكيد وفى عمل سؤال ما، وأن السؤال الواضح يجب أن يحتوى على إجابة واضحة لثلاث أسئلة:

١- يسأل عن من Who.

٢- يسأل عن ما الذى يجب عمله What.

٣- يسأل متى يجب عمله When.

والسؤال يجب أن يكون سؤالاً وليس طلباً، ويجب أن يبدأ السؤال بـ (ستكون مشكوراً لو)، لو لم يوجد حرج عليك لو فعلت كذا أو كذا لى. وأن الأفراد الذين لا يثقون فى قدراتهم الدفاعية (عن الرأى) يجدون صعوبة بالغة فى تقديم طلباتهم، خشية الرفض أو عدم القدرة عن الدفاع عن طلبهم، تعلم كيف تجعل من شخصك

**وصف نتيجة السلوك**

من الأفضل وصف النتائج الإيجابية بدلاً من النتائج السلبية للسلوك،وفى الأوقات التى تكون فيها النتيجة التى تأتى إلى عقل الإنسان وفكره تكون "سوف أشعر بتحسن أحسن"، أو "سوف أكون مسروراً إذا توقفت عن فعل كذا وكذا، وبدأت فى فعل كذا وكذا "كن حذراً من وضع أسلوب تهديدى فى ثنايا كلامك للشخص الآخر، مثل: "سوف أبتعد عنك إذا لم تتغير أو سوف أتوقف عن حبك".

**افعل**

- اجعل النتائج واضحة.
- أعطى مكافأة إيجابية للتغير فى الاتجاه المرغوب فيه.
- اختار شئ يكون مرغوب فيه وعززه.
- اختار مكافأة بحيث تكون كبيرة وكافية للمحافظة على السلوك المرغوب فيه.
- اختار العقاب الذى يناسب السلوك السلبى.
- اختار العقاب الذى تستطيع تنفيذه بالفعل.

**لا تفعل**

- لا تكون خجولاً من أن تتحدث عن المكافأة والجزاءات.
- لا يكون العقاب فقط لنقص تغيير السلوك.
- لا تختار أى شئ، و تضع له المكافأة.

- لا تعد فى مكافأة لا تستطيع تقديمها.
- لا تجعل التهديدات مبالغ فيها.
- لا تستخدم التهديدات غير الواقعية.

**مثال** (١)

- **وصف السلوك** فى الشهر الماضى انشغلت جداً بسبب الأشياء العديدة الإضافية التى طلبتها منى.
- **التعبير عن السلوك** : أنا اشعر بالتعب وأنا منهك جداً.
- **تحديد السلوك** : أنا آخذ (٣) دقيقة راحة قبل الغذاء دائماً، فإذا ما أردت تكليف بعمل إضافى يستحسن أن يكون فى هذا الوقت.
- **النتيجة الإيجابية للسلوك** : من الممكن فعل عمل جيد مع العملاء ومع العمل الإضافى إذا أخبرتنى بأولوية الأعمال المرغوبة.
- **النتيجة السلبية للسلوك**: إذا لم أعرف ما هو العمل الذى له أولوية أولى ربما لا أستطيع اختيار العمل الذى له أولوية.

الرسالة فى مواقف التوكيدية فى الأمثلة السابقة تبدأ بضمير المتكلم، وهذا يعنى أن تكون مسئولاً عن مشاعرك وألا تلقى باللوم على الآخرين،وإحدى طرق القيام بذلك هى استخدام الرسائل التى تحتوى على "أنا" ويعنى ذلك ببساطة أن تصف شعورك عن سلوك الآخرين، والأثر الذى تركه السلوك عليك. وماترغبه لجعل الأمور أفضل للجميع.

وتتضمن الرسالة التى تبدأ بضمير المتكلم أربعة أجزاء:

١- أنا أشعر.. (تعبير عما تشعر به)

٢- عندما تقوم بـ.... (تصف سلوك الطرف الآخر)

٣- لأن.........( تصف تأثير هذا السلوك عليك)

٤- وما أريده هو.....(تصف الأمر الذى سوف يغير الأمور للأفضل)

على سبيل المثال "أشعر بالغضب عندمت توجه لى لوماً وأنا لست مخطئاً، وما أريده هو أن تستمع فى المرة القادمة لماحدث من وجهة نظرى" وليس من الضرورى أن تستخدم تلك الصيغة بالتحديد فى كل مرة. أنت فقط بحاجة إلى أن تجعل الطرف الآخر يعرف ماتشعر به ورأيك فى الطريقة التى يمكن أن تحل بها المشكلة. وأهم شئ يجب أن تتذكره هو ألا تبدأ فى توجيه اللوم للطرف الآخر، لأن ذلك سوف يدفعه فقط لاتخاذ موقف دفاعى. إن الرسائل التى تبدأ بضمير المتكلم هى التى تؤتى

ثمارها حقاً وليست الرسائل التي تبدأ بضمير المخاطب. استخدم يوماً تلك الصيغة، وبعد قليل من التدريب سوف تصبح تلك الصيغة هي رد فعلك الطبيعي.

ومن المجدي كذلك أن تتدرب على استخدام أساليب التوكيد. أبدأ باستخدام الرسائل التي تبدأ بضمير المتكلم بنفسك، ثم علمها طفلك أيضاً. وسوف تكتشف أن طفلك سيتعلم كيفية استخدام تلك الرسائل بمجرد أن يراك تستخدمها. وتذكر أن الطفل الذي يتسم سلوكه بالتوكيد قلما يصبح ضحية، وعندما تساعد طفلك على اكتساب مهارات ضبط النفس والتوكيد تكون قد لقنته المهارات اللازمة لتولي زمام حياته. ولكي يعرف طفلك كيف يكون توكيدياً لابد وأن يدرك الفارق بين التوكيد والعدوانية والسلبية، وطفلك بحاجة لأن يفهم كذلك أنه من الطبيعي أن يكون له احتياجات وأن يسعى لتلبية هذه الاحتياجات، فاحتياجاته تماثل في أهميتها احتياجات الآخرين (O'Donohue, 2003)

* **مواقف التوكيدية Assertiveness Situations** عليك أن تكون جاهزاً الآن لكي تقوم بإجراء أربع خطوات هامة مع طفلك. اخبر طفلك أن يقوم ببعض الخطوات، ولكن في ذلك الوقت لا تكون هذه التوجيهات على هيئة إرشادات مكتوبة. أخبر طفلك بأنك سوف تقرأها له وبعد ذلك تطلب منه أن يتصرف بعبارات توكيدية طبقا لتصرفات سمانثا الخاصة بتوكيد الذات وتتلخص الأربع خطوات فيما يلي :

- أصف الموقف: أي أصف فقط حقائق الموقف.
- قل ما تشعر به ولا تلم أي شخص آخرعن شعورك واحساساتك.
- اسأل شيئاً محدداً وكذلك تغيير بسيط.
- قل كيف يرتبط هذا التغيير بما تشعر به.

١- أحيانا يطلق عليك الفتى الوقح Squirt وأشياء من هذا القبيل أمام أصدقائك وهذا ما يريبك ويكون مصدر إزعاج لك.

٢- تقوم أمك بالصراخ في وجهك عن أقل الأشياء الخاطئة، وأنا أشعر بالحزن عندما تصرخ وتصيح في وجهي، وأرغب في أن تتكلم معي وتخبرني عن أخطائي بدون أن تصرخ في وجهي.

٣- في مساء يوم الجمعة اتفقت أنت وصديقك جون على خطة للذهاب للسينما، ويريد جون أن يرى فيلما شاهدته أنت قريبا، وهو معتاد أن تشاهد معه ما يشاهده، ولن يخرج معك إلا بهذا الشرط، فكر في استطاعتك على تغيير ذلك.

٤- عندما كنت فى اختبار لمادة الدراسات الاجتماعية. طلب منك زميلك أن ينقل ورقة إجابتك وأنت لا تريد ذلك، لأنك اجتهدت فى المذاكرة، وتخاف من أن تأخذ درجة منخفضة لأن المعلم قد يعتقد أنك الذى نقلت منه.

٥- طالب فى المدرسة الثانوية يسألك هل تريد محاولة شرب بعض المواد المخدرة وهو يطلق على الطالب الذى لا يحاول تجريب ذلك بأنه "جبان Chicken" وأنك بالفعل حزين على ذلك.

٦- معلمك أعطاك درجة منخفضة فى الامتحان، وتعتقد بأن ذلك ظلم، لأنه سأل أسئلة عن مواد غير معروفة، وتريد أن تخبره بماذا تشعر به.

٧- هناك ولد فى المدرسة يضايقك كل يوم فى الغذاء، وانت تريد أن توقفه عن ذلك

٨- ولد أخذ واجباتك المنزلية وأعطاها للمعلم على أنها واجباته.وتقول أنا أرغب فى مواجهته.

٩- تشاهد التلفزيون وعندما أتى والدك قام بتغيير القناة المفضلة لك بدون سؤالك.

وقليل من الأطفال (قليل من الراشدين) قد يكونون قادرين على إجراء الخطوات الأربع بطريقة جيدة. وإن إجراء ذلك بطريقة متسقة لمدة أسابيع محددة تحسن قدرة الطفل على توكيد ذاته.

إذا كان طفلك عدوانيا أو خجولاً فقم بوضعه فى مواقف يقوم فيها بأدوار معينة ويجرب أنماط سلوكية معينة، ثم قم بسؤاله عن رأيه فى هذا الموقف وفى الدور الذي يقوم به.خذ مثلا الموقف الذي واجهه كارل.

كارل هو التلميذ الذي يحصل على تقدير B, A وكان فى مقدمة الصف الرابع وفى ذات يوم رجع إلى المنزل وهو محبط، بالرغم من أنه يتسم بالذكاء والهدوء، إلا أنه كان خجولا. وحكى إلى جدته من أمه Grandmother قصته الآتية:

- كارل: الأستاذة "ريدر" معلمة ليست عادلة فهي سمحت "لجيل" أن يقوم بعمل أشياء مسلية في الفصل ويقوم بتزيين السبورة وأشياء من هذا القبيل، ولا تسمح لي بعمل هذه الأشياء بالرغم من أنني أستطيع عملها.هذا بالإضافة إلى أنها لم تطلب منى أي أشياء إضافية. وحصلت على تقدير C فى اختبار التهجي بالرغم من أنني اجتهد في هذه المادة، إنني الآن أصبحت أكره المدرسة.
- الجدة: تكره المدرسة ياكارل؟ اهدأ إنك الآن قلق وتحتاج أن تتحدث مع الأستاذة "ريدر" هل تستطيع أن تتحدث معها غداً؟
- كارل: لا أريد ذلك ياجدتى. ليس لدى الوقت لذلك.

- الجدة: حسناً : إذا لم يكن لديك الوقت لذلك، دعني أؤدي دورها الآن وأسمع ما تقوله لها، وتخبرني عن الخطأ التي وقعت فيه المعلمة ريدر.
- كارل : وهو كذلك. أستاذة ريدر أريد عمل رسم كبير على الجدران.
- الجدة (تقوم بدور ريدر) : أنا آسفة ياكارل قام جيل بالفعل بعمل ذلك. ربما تقوم بعمل ذلك فى المرة القادمة.
- كارل: هذا ما ستقولينه. لا عليك (ليس هذا مهماً)
- الجدة: لا ياكارل لا تيئس ولا تنسحب.وأخبرها بنوع من التوكيد عن ما ترغبه، تستطيع عمل ذلك؟ وأخبرها ياكارل بما قلته لى عندما تذهب لها فى المساء.
- كارل: وهو كذلك يا أستاذة ريدر، أنا لم أرسم على الإطلاق ودائما تطلبين ذلك من جيل هذا ليس عدلا.
- الجدة (تقوم بدور ريدر) هممم Hmmmm لست متأكدة دعني أتفق معك على اتفاق وهو أنك لو حصلت على ٨٥ فأكثر فى الامتحانات القادمة سوف أسمح لك بالرسم على السبورة، لأنني متأكدة أنك ماهر في مادة الهجاء ولا تحتاج وقت إضافي فيها.
- كارل: هو كذلك ياجدتى. وماذا يحدث إذا لم تقل الأستاذة ريدر ذلك.
- الجدة: لن تقول ذلك بالضبط كارل. وقم وأنت واثق من ذاتك بتوضيح ما تفكر فيه وما تنوى عمله، وماذا يحدث إذا لم تقم هى بعمل ذلك؟

لوكنت شخصا شجاعا تستطيع أن تشجع التوكيدية لدى طفلك عن طريق سؤاله عن ما يفكر فيه عندما يرغب فى تغيير أشياء فى المنزل، وهنا تقى الطفل من حالات عدم الشعور بالأمن بتنشئتهم على نحو توكيدي بما يساعدهم على تشكيل الثقة بالذات وقابلية التكيف والتفاؤل.

إن تنمية التوكيدية لدى الطفل قد يأتى من تطوير قدرة الطفل على الفهم وحل المشكلات ويساعد ذلك فى معرفة الطفل للعلاقات السببية بين الأحداث، ولذلك يجب على الآباء أن يبذلوا جهدا لتوضيح الأمور للأطفال بلغة يستوعبونها وذلك فى وقت مبكر، ويحتاج الأطفال خاصة إلى فهم وظائف الجسم الإنساني فكثيرا منهم يشعرون بنقص توكيد الذات. وكذلك يجب أن يكون الأباء مصادر جيدة لتعليم حل المشكلات فيعلمون أبنائهم كيفية إلقاء السؤال بأسلوب مؤكد للذات، ثم التفكير بالبدائل المتعددة للحل. وبزيادة معرفة الأطفال للعلاقة بين السبب والنتيجة يمكن أن يتعلموا اختيار الأساليب التي تتمتع بأفضل إمكانات الحل الناجح. ثم يتعلم الأطفال كيف يقررون ما سلسلة

الأعمال التي يتكون منها الحل ويقومون بتنفيذها، ويتعلمون كيف يقومون بالمجازفة التي تعتمد على أفضل تفكير ممكن. فالقيام بالعمل بشكل مؤكد أفضل من القلق. إن عليك أن تعلم أطفالك بأن عدم النجاح هو أفضل بكثير من عادة عدم المحاولة أو المحاولة بشكل غير مؤكد للذات. لأن الفشل والتوتر يمكن تحملهما عندما يشعر الفرد بأنه قد بذل جهده. وتتكون التوكيدية لدى الطفل عندما يفهم "كيف" يتعامل مع المشكلات ويحلها. فالتعامل مع التوتر هو نوع من المشكلات، ويجب أن يتعلم الطفل كيفية تحليل موقف المشكلة، وأن يساعد في تحديد ما الذي ينبغي عمله.

**ومن طرق دعم التوكيدية لدى الأطفال ما يلي :**

١- عليك أن تنقل مشاعر الحب والقبول إلى طفلك دون قيد أو شرط، وبغض النظر عما إذا كان يميل للتوكيدية أم لا راقب تمسكك بنتائج بعينها (بعبارة أخرى لاتقدم اختبارات لطفلك وتتوقع منه أو تتمنى أن يقوم هو بالاختبار الصحيح حتى يتمكن من الحصول على رضاك وموافقتك)

٢- احرص على أن تكون نموذجاً يحتذى به، فتحمل أنت بنفسك المسئولية الشخصية لسلوكك، واحرص على تحقيق سعادتك، كن مستعداً لأن تقوم بتغيير تلك السلوكيات والمعتقدات والميول التى لا تعمل لصالحك.

٣- كن أكثر اهتماماً بالعملية التربوية بوجه عام مثلاً (بالكيفية التى يتعلم بها طفلك، وبالطريقة التى يصنع بها قدراته) اكثر من اهتمامك بالعواقب (النتائج الفعلية لاختيارات طفلك أو سلوكه)

٤- ثق فى قدرة طفلك على اتخاذ القرارات السليمة حتى ولولم يظهر أمامك دليل واضح على ذلك حتى الأن، قدم إليه اختيارات تعرف أنه يستطيع التعامل معها، وبينما تراه يكتسب المزيد من الثقة والمهارة، حاول أن تعمل على زيادة عدد ونوع الخيارات التي تطرحها أمامه. وعليك أن تحد من عدد الاختيارات التى تقوم بها من أجل طفلك (بدلا منه) حتى لو كنت على يقين من ان اختيارك هذا هو الأفضل بالنسبة له

٥- اهتم بأن تعبر عن المواقف الطارئة على نحو إيجابى، فعليك أن تعد بنتائج إيجابية "بمجرد أن... أو عندما تنتهى من..."

٦- اجعل ردود أفعالك موجهة نحو المكافأة والثواب فابدأ التفكير فى العواقب على أنها النتائج الإيجابية "سلوك طفلك التوكيدى واختياراته السليمة والتزامه بتنفيذ ما سبق أن وعد به "

٧- ينبغى عليك أن تحترم حاجات طفلك ورغباته، صحيح أن القرار الأخير سوف يكون فى يديك فى معظم المواقف، إلا أنه لا بد أن تتذكر أن حاجاته ومشاعره ذات أهمية بالغة فى هذا السياق.

٨- حاول أن تتأنى فى شعورك بالتهديد أو عدم الأمان عندما يظهر طفلك صفات الاعتماد على الذات والمبادرة "افعل كل ما فى استطاعتك لتتغلب على تلك المشاعر دون أن يكون لذلك أى تأثير على نمو طفلك.

**التفاوض :**

يجب أن تعلم طفلك أن يعبر عن وجهة نظره بأسلوب توكيدي غير عدواني فإذا كان الفرد الذي يتحدث معه طفلك على حق، أو إذا كان الفرد الأخر لديه فكرة مختلفة في عقله؟ فمثلاً: دعنا نقول أن طفلك وصديقه يقضيان وقتهما اليومي معاً. فماذا لو كانت رغبة طفلك الذهاب مثلا إلى السينما، وكانت رغبة صديقه الذهاب للمنتزه مثلاً، في هذه الحالات يجب على طفلك أن يفعل أشياء ترضى ذوق الآخرين، وفى نفس الوقت لا يحيد كثيراً عن رغبته.

وحين تختلف مع رأى أو قرار شخص أخر عند التفاوض لابد أن :

- تظل هادئاً : فالشعور بالضيق لن يؤدى سوى إلى تطور الأمور إلى الأسوأ.
- تنظر إلى الفرد : فهذا يظهر أن لديك ثقة بنفسك.
- تبدأ بعبارة إيجابية او محايدة: أعرف أنك تحاول أن تكون عادلاً ولكن........"
- تشرح سبب معارضتك للقرار: احتفظ بنبرة صوتك فى مستوى معتدل وتحت السيطرة وكن موجزاً وواضحاً.
- تنصت بينما يقوم الفرد الآخر بتفسير وجهة نظره عن الموضوع
- تتقبل القرار الذى يتخذه أياً كان بهدوء.
- تشكر الفرد الآخر لإنصاته بصرف النظر عن النتيجة.

من المهم أن تفاوض وتعارض بأسلوب هادئ لأن ذلك يزيد من فرص إنصات الفرد الآخر لك، كما قد تكون هذه هى الفرصة الوحيدة التى لديك لتغيير القرار. إن لديك الحق فى أن تكون قادراً على التعبير عن آرائك، ولكنك تفقد هذا الحق إذا أصابك الضيق أو أصبحت عدوانياً، وإذا شعر الفرد الآخر بأنك على وشك أن تفقد السيطرة على نفسك، تتضاءل فرصتك فى إقناع الآخرين بآرائك.

**ملاحظات مفيدة فى التفاوض**

- لن يتحقق لك الفوز كل مرة. فهناك بعض القرارات التى لن تتغير إلا أن تعلم كيفية المعارضة بهدوء قد يساعد على تغيير بعض منها.
- لاتحاول أن تغير كل شئ حيث سينظر إليك الناس كشخص مزعج للغاية.
- إذا التزمت الهدوء والتوضيح عند التفاوض والتسوية. سوف يحترمك الناس لأسلوبك الناضج فى معالجة وتسوية المواقف، فالأمر يؤتى ثماره على المدى الطويل.
- الاهتمام بمهارات التواصل الرئيسة مع الأطفال وهى :
  - تعبيرات الوجه.
  - حركات الجسم.
  - نبرة الصوت.
  - الكلمات المستخدمة.

وبصفة عامة توضح الأبحاث أن نسبة ٨٥-٩٥% من عملية التواصل مع الأطفال عند التفاوض تكون غير لفظية. وعلى ذلك يجب التفكير بحرص فى الطريقة التى نستخدم بها العناصر الأخرى لتوصيل رسالتنا إلى الآخرين. فعند التواصل مع الآخرين ولاسيما مع الأطفال فإننا نفترض أنهم لن يلاحظوا الاختلاف فى نبرة الصوت أو فى تعبيرات الوجه. لدرجة أننا فى بعض الأحيان نظن أنه ينبغى عليهم أن يفعلوا ما نقول لهم بغض النظر عن الطريقة التى نتحدث بها إليهم. وقد يترتب على ذلك أن نستخدم نبرة صوت خافتة أو ابتسامة عندما نخبر الأطفال بأنه لاينبغى عليهم القيام بشئ ما. سوف يفهم الأطفال جيداً أننا نتحدث إليهم، وما إذا كانت الرسالة التى ننقلها إليهم إيجابية أم سلبية. قبل أن يكتسبوا المهارة الخاصة بالتواصل اللفظى وبالتالى فإن افتراض أن الأطفال لايفهمون مانقوله لهم هو افتراض ليس له أساس من الصحة ويمكن أن يؤدى إلى سوء تفاهم غير مرغوب فيه عندما يستجيب الأطفال لما قد فهموه من الأسلوب الذى استخدمناه لنقل رسالتنا إليهم.

ولضمان فهم الرسالة التى نريد نقلها إلى الآخرين ينبغى التأكد من أن جميع هذه العناصر تنقل الرسالة نفسها.

أخبر طفلك أن عمليات التسوية Compromising تسمى المفاوضة Negotiation فسر له أن أول شئ يجب أن يفعله أن يجسم ما يريد Figure out what he wants فى ضوء الواقع والعقل وبسبب عدم وجود إنسان يحصل على كل شئ فسر

نه نه يجب عليه أن يشكل على سبيل المثال: يريد "جيفرى" البقاء فى منــزل صـــديقه حتى منتصف الليل وفى نفس الوقت يجب أن يستيقظ مبكرا فـــى اليــوم التـــالي. ولأن صديقه لن يبقى حتى هذا الوقت المتأخر فلن يحصل "جيفرى" على ما يريده بالــضبط – على أية حال – اسأل طفلك عن الطلب المقنع والعقلاني الذي يطلبه جيفرى.

اخبر طفلك أنه بعد تمثيله لما يريد يجب أن يسأل عن ذلك ذكر طفلك أنه خبيــر فى هذا الموضوع الأن لأنه مارس التوكيد فى طلباته.

الخطوة الثانية هى أن تستمع لما يريده الفرد الآخر Listen to what the other person wants أخبر طفلك أنه يجب أن يستمع بانتباه وبعناية حتى لولم يوافق على كل شئ يقوله الآخرون، لأنك ربما توافق على بعض من هذه الأشياء، ولو أن هناك ماتتفق عليه أخبر الفرد الأخر عنها. اسأل طفلك أن يصف الأشياء التى اتفقت والــدة جيفــرى معه عليها، فسر أن والدة جيفرى اتفقت معه على أنه يجب أن يكون قادرا على مشاهدة الفيلمين، ولكنها تختلف معه فى التأخر والسهر حتى منتصف الليل، فهى استمعت لمــا قاله، وأخبرته عن الأشياء التى تتفق معه فيها. وتتلخص أهــم أساســيات التفــاوض والتسوية فيما يلى :

- الخطوة الأولى : تصوير ماذا تريد أن تصل به.
- الخطوة الثانية : اطلب ذلك.
- الخطوة الثالثة : استمع إلى ما الذى يرغب الآخرون فيه؟.
- الخطوة الرابعة : كن حكيما من خلال التسوية أو الحل الوسط، وقدم هذا الحل .
- الخطوة الخامسة : استمر فى البحث عن التعامل العادل والحكيم لكى يشعر الناس بتــسوية جيدة، وتقنع أنت ويقتنع الآخرون.

**لماذا التفاوض مع طفلك؟**

١ – أن ذلك يحد من الصراعات على السيطرة والقوة، كما يضعف من علاقات " الفــوز – الهزيمة ".

٢ – إن ذلك يولد شعوراً بالالتزام لدى طفلك كما يزيد مــن فــرص تمثّلــه لــسلوكيات متعاونة.

٣ – إن ذلك يمنحك الفرصة للتأكيد على حدودك التي وضعتها.

٤ – إن ذلك يعطى طفلك معلومات بشأن الاختيارات المتاحة أمامه.

٥ – كما يمنح ذلك طفلك الفرصة لأن يتمكن من أن يجعل الأخرين يستمعون بإصــغاء لتفضيلاته (حتى ولو لم يتمكنوا دائماً من تحقيقها لهم ).

٦- إن من شأن ذلك أن يعطى طفلك من القوة ما يجعله يتصرف بحرية مع الالتزام بالحدود التى تقرها أنت له.

٧- إن ذلك يساعد على تنمية صفات تحمل المسئولية لدى الطفل من خلال مساعدته أن يرى العلاقة بين اختياراته "ما الذي فعلته" ونتائجه ما الذى حدث كنتيجة لما فعلته ".

٨- إن ذلك يقدم دليلاً ملموساً لطفلك على إنه يمتلك القوة والقدرة على التأثير في حياته (الأمر الذي من شأنه أن يقلل من شعوره بأنه ضحية لا حول له ولا قوة، كما يحد من سلوكيات الإحباط وتعلم العجز لديه ).

٩- يعد التفاوض وصنع القرار مهارات جوهرية وحاسمة فى " عالم الواقع " يجب ممارستها وإتقانها فى الحياة، والعمل، وفى العلاقات مع الآخرين. على الرغم من أن هذه المهارات قد تكون سبباً فى وقوع الأطفال فى مشكلات مع معلميهم، أو مع شخص بالغ ممن لا يقبلون أن يُذْعِنَ الأطفال ببساطة " لما طلب منهم ".

**ولكى يقبل طفلك التفاوض هناك معايير معينة منها:**

١- إذا كانت رغبة طفلك في شئ ما أو في فعل شئ ما لا تمثل خطراً يهدد سلامة أى فرد أو صحته.

٢- إذا كان ما يريده طفلك أو ما يريد أن يفعله لا يتعارض مع القانون.

٣- إذا كانت رغبة طفلك لا تؤدى إلى أى مشكلات أو متاعب لأي فرد.

٤- إذا كان ما يريده طفلك من شئ أو فعل يقع داخل إطار الحدود التي وضعتها له (بحيث لا يمثل طلبه أى انتهاك لقيم الأسرة أو مبادئها).

٥- إذا كنت تمتلك الوقت الكافي لبحث طلب طفلك حتى تتمكن من أن تعرض عليه الاختيارات المتاحة وتنتظر حتى يصنع قراره.

**نقاط يجب تذكرها عند التفاوض أمام طفلك:**

١- كن واضحاً بشأن ما هو قابل للتفاوض وما هو غير ذلك.

٢- اجعل الاختيارات إيجابية دائماً واحرص على تجنب الاختيارات من نوع " افعل هذا..وإلا...".

٣- لا تقدم سوى اختيارات مقبولة. فلا تجعل عرضك يشمل " اختيارات حسنة " و" اختيارات سيئة " متمنياً أن يعمد طفلك إلى إرضائك باختيار العرض الصحيح. كذلك احرص على ألا تسأل طفلك عما إذا كان يريد أن يفعل شيئاً ما طالما هناك احتمال

أن تأتي إجابته بالنفي (هل أنت مستعد بالفعل أن تجعل طفلك يتغيب عن المدرسة ويبقى بالمنزل، عندما تسأله عما إذا كان يرغب في الذهاب إلى المدرسة أم لا؟)

٤- لا تقدم سوى اختيارات متاحة فعلاً.

٥- اجعل الاختيارات بسيطة أول الأمر. فعندما يتعلق الأمر بطفل صغير ليس لديه من الخبرة أو الثقة ما يجعله يتمكن من الإقدام على صنع القرار لا تقدم أكثر من اختيارين أو ثلاثة " هل تحب أن ترتدي جوارب حمراء أم زرقاء ؟ " " أي من هذين البرنامجين تحب أن تشاهد ؟

٦- احرص على زيادة عدد الاختيارات أمام طفلك بما يتناسب مع ما يكتسبه طفلك من ثقة وخبرة متزايدة.

٧- لاحظ أن تعقب كل عبارة بها "لا" بعبارتين بهما كلمة "نعم" حتى تعطى لطفلك فرصة الاختيار بين عرضين إيجابيين "لا تشرب عصير العنب في حجرة المعيشة" يمكنك أن تشرب الماء في حجرة المعيشة أو تذهب إلى المطبخ تشرب عصير العنب. أو توقف.

٨- إذا وجدت طفلك لا يعبأ كثيراً بما تعرضه عليه من اختيارات اطلب منه اقتراح حلول بديلة (بحيث تتناسب مع أهدافك وحدودك وميزانيتك )

٩- اسمح لطفلك أن يدلي بآرائه وشجعه على ذلك.

١٠- إذا شعرت أن طفلك يمر بوقت عصيب حتى يصل إلى قراره. فاسأله إذا كان يرغب في أن تقوم أنت باتخاذ القرار بدلاً منه (فهذا اختيار آخر!) لكن ينبغي ألا تفاجأ عندما ينتهي الأمر بأن يقوم باختيار عكس ما تختاره أنت. لأنه بالنسبة للكثير من الأطفال يعد ذلك جزءاً من طريقة تعلم كيفية صنع القرار. وعند ذلك يمكنك أن تثني على قراره " اختيار حسن " ثم تعطيه ما يريد.إذا لم يعد اختياره متاحاً أو لم يكن هناك ما يكفي من الوقت لإعادة التفاوض في ما اقترحته عليه. أخبره بأنه يمكنه إعادة المحاولة في الغد (أو فيما بعد )

١١- امنح طفلك فترة معينة يمكنه خلالها اتخاذ قراره (مثلاً حتى يحين موعد الغذاء " أو خلال خمس دقائق " أو حتى يأتي العقرب الكبير عند السادسة " ) وأخبره أنه بعد ذلك سوف يصبح القرار قرارك.

١٢- إذا حدث ولم يشعر طفلك بسعادة نحو اختياره. أسأله كيف سيحاول أن يغير من الموقف في المرة التالية (إذا توفر الوقت والظروف المطلوبة، امنحه فرصة ليجرب اختيار بديل)

## الصراع بين الوالدين (١) Conflict Between Parents

ركزنا في الفصل الحالي على كيفية حل الأطفال لمشكلاتهم، وكيفية التحدث مع الذات بمنطق عقلاني وعمليات التفاوض مع الآخرين، وكيف يؤكدون ذاتهم، وبالرغم من كل هذه المهارات، إلا أن الصراع والشجار بين الوالدين فى حالة مستمرة، مثلما الحال فى الصراع بين الأخوة ولا يمكن بأي حال من الأحوال تجنب مثل هذه الظروف، لذلك أقدم بعض النصائح للوالدين عموما، ولكثيري الشجار خصوصاً.

فالزواج هو حجر أساس أية أسرة ومحور ارتكازها، وهو يسبق مجئ الأطفال، ويعتمد عليه جميع أفراد الأسرة، لذا فإن جعلت الأولوية دوماً لأطفالك وجعلتهم محور مخططاتك فى هذه الحياة، فربما لن يتحمل نسيج علاقتك بزوجك كل التمزقات والاهتزازات التى من الطبيعى أن يتعرض لها فى خلال سنوات الرعاية والتربية. إن الزواج هو قلب ونواة أية أسرة، فمن خلاله يزداد عدد أفراد العائلة ويتحدد شكل الأسرة وهو الذى يجمع شملها أيضاً، نعم إنه يتعدى هوية الشخصين الذين تزوجا، بيد أن الزواج الصحى لايحافظ فقط على هذه الهويات ولكنه أيضاً يعمل على تعزيزها.

إن الآباء لن ينجحوا فى تلبية احتياجات أطفالهم إلا إذا نجحوا أولاً فى تلبية احتياجات زيجاتهم، فالأطفال الذين يلمسون نجاح علاقة والديهم ويشعرون باستقرارها هم أكثر الأطفال شعوراً بالأمان، إن آباء مثل هؤلاء الأطفال يمثلون لهم القدوة الحسنة فى كيفية المشاركة والرفض بأساليب لاتجرح كرامة أى أحد، وكيفية العناية بالآخرين. إنهم يتعلمون أن علاقة والديهما ببعضهما البعض لاتتضمنهم-ومع ذلك فإنهم يشعرون أنهم يكملونها، إن الأطفال يتعرفون على هويتهم من خلال تحديد هويات آبائهم أولاً – ما يتسمون به وما لا يتسمون به، فهم يكتشفون مكانتهم فى هذه الحياة من خلال التعرف أولاً على الحيز الذى لايستطيعون التواجد خلاله. إن هذا الإحساس الواضح بـ "الانفصالية" هو الذى يعزز نمو استقلال الأطفال ويدفعهم نحو تحقيق أحلامهم وآمالهم.

ومن ناحية أخرى تؤدى الصراعات المستمرة بين الأبوين أو بين الاخوة أو بين الأباء والأبناء إلى جو متوتر في المنزل. وتؤدى المجادلات المستمرة الحادة إلى شعور بعدم الأمن. والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات حول المشكلات المالية أو الاجتماعية اليومية يمكن أن تخيف الأطفال، وخاصة الحساسين الذين يشعرون بأنهم

---

(١) إذا توافرت الألفة فى المنزل فسوف يسود النظام فى الأمة.

عثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها، وتتضخم هذه المشاعر في حالة إدراك الأطفال لوجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات.

كذلك تبين أن الاكتئاب يتزايد في كثير من الحالات والتغيرات البيئية السلبية كالهجرة والطلاق وموت الأعزاء، والتقاعد عن العمل، أي المواقف والتغيرات التي ينتج عنها فقدان رئيسي لأحد أو لمجموعة من مصادر التدعيم (عبدالستار ابراهيم، ١٩٩٨: ١٤٥).

وفي هذا الشأن قد تحمل الصراعات الأسرية المتكررة المرتبة الثانية بعد وفاة أحد الزوجين من حيث شدتها كعامل مثير للضغط وطول المدة الزمنية اللازمة للتكيف معه.. ومن خلال خبرته لمدة (٣٥) عاماً في دراسة الأسر المطلقة أشار (Hollandsworth,2002) إلى أن مشكلة الطلاق والصراعات الأسرية المتكررة تحدث تغيراً كبيراً في حياة الأسرة وتبدأ المشكلة في خلافات قبل الطلاق ثم عملية الطلاق، ثم توابع الطلاق على الوالدين والأبناء (جسمياً، نفسياً، اقتصادياً، اجتماعياً) مما يشكل أزمة أسرية تتطلب الكثير للتوافق معها وتجاوزها.

وفي ذات الوقت أشار "هيثرنجتون (٢٠٠٢ :٤٧) إلى أن آثار الطلاق قد تتلاشى مع مرور الزمن بفعل متغيرات كثيرة منها (شبكة العلاقات الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية المتاحة للأم، تعاون الأبناء، العلاقة مع الزوج، دخل الزوجة) كما أشار إلى أن المرأة بعد الطلاق يصيبها مشاعر الحزن والغضب والإحباط والاكتئاب والقلق مما يجعلها تكون أقل في رعاية أبنائها وأقل اتصالاً وتفاعلاً معهم، وأقل محبة لهم، كما أن الأبناء يعانون من عدم اتساق ضوابط الأم معهم، مما يجعلهم أكثر اضطراباً. وبعد مضي سنتين تصبح الأم أكثر رعاية للأبناء وأكثر حباً واندماجاً في أنشطتهم وأكثر ضبطاً لهم مما يجعل الأبناء أكثر ثقة وكفاية وشعور بالقيمة. وبعد مضي ست سنوات من الطلاق تصبح الأم المطلقة في كفاءة الأم غير المطلقة.

وقد تؤدي الصراعات الأسرية المتكررة أو الشديدة – أيضاً – إلى مشاعر اكتئاب لدى الأطفال وخاصة الأكثر حساسية منهم، كما أن صغار الأطفال بشكل خاص أكثر تهديداً بالخلافات لأنهم لا يدركون أن الكبار يحتاجون في كثير من الأحيان إلى تكرار الحديث في المشاكل، فقد يرون الوالدين مشتبكين في صراع مميت، بينما هما في الواقع منهمكان في جدل عادي نسبيا. والوالدان اللذان يشتبكان فعلا في صراعات زوجية جدية لا حل لها، من المحتمل جداً أن يكون لديهما طفل مكتئب أو أكثر، كما أن

الصراعات المتكررة والشديدة بين الاخوة يمكن أن تؤدى أيضا إلى كثير من الحزن لدى طفل معين، حيث قد يشعر هذا الطفل بأنه موضع للإزعاج المستمر وبأنه غير قادر على الابتعاد عن اخوة وأخوات عدوانيين.

ويمتلك بعض الآباء دوافع للإنجاز فى غاية القوة بالنسبة لأنفسهم ولأطفالهم وهم لا يتقبلون أي تعبير عن الفشل أو الإحباط أو عدم السعادة من قبل أطفالهم هؤلاء الأباء لا يريدون سماع أي شئ عن المشاكل ولا ينصتون لأطفالهم، كما أنهم يتحدثون عن الأطفال أو يصدرون إليهم التعليمات بدلا من أن يتحدثوا معهم، وغالبا ما يتخلى الطفل عن محاولات الاتصال مع هؤلاء الأباء، وبدلا من أن يصغي ويتحدث ويحل المشكلات يصبح اكتئابياً، واستمرار مثل هذا النمط من السلوك قد يؤدى إلى أفكار أو أفعال انتحارية.

وفى هذه الحالة من الممكن أن يكون المناخ الأسرى متقلباً فيتسم بالبهجة فى بعض الأيام وبخلافها فى أيام أخرى وهذا أمر طبيعي، وإنك لتهدف إلى زيادة الأيام الطيبة أكثر من السيئة ولم يفعل الأخر فسيكون الأطفال طوعاً لذلك، فلا تنتقد زوجتك أمام أطفالك مما قد يولد جواً يتسم بمزيد من البغض والتعاسة، فلتكن ايجابياً فقد يتبدد هذا المناخ، ولتجعل الوقت الذى تقضيه مع أطفالك هانئا فبعض من جو السعادة أفضل من عدمه على الإطلاق.

بالرغم من وجود بعض خبرات التعامل الضرورية مع الصراعات الوالدية إلا أن هناك صراعات شديدة تعتبر خبرة مدمرة لطفلك، حيث أثبتت الدراسات والأبحاث أن الأطفال الصغار يتضررون بشكل قوى من الصراع بين الوالدين، حيث تعرض أطفال ما قبل المدرسة أعراضا نفسية وسلوكية وانفعالية مختلة كاستجابة للغضب بين الوالدين، وحتى عندما يشاهد الأطفال شريطا تلفزيونيا لاثنين من الراشدين وهما يتشاجران مشاجرات غير لفظية – ولكن تجنب الصراع ليس هو الحل، حيث إننا نجد أن أحسن الصداقات وأفضل الناس الذين يعيشون معا فى شكل منسجم ومتسق يختلفون أيضاً، وأن الاختلاف هو جزء أساسي من الحياة اليومية، وقد ينمو ويتطور الأطفال فى ضوء نماذج تتصارع، وفى نفس الوقت لديهم القدرة على معالجة هذا الصراع. عندما يزداد. وتقترح الأبحاث طرقا تقلل من الآثار الضارة للصراع بين الوالدين. واليك بعض النصائح التى يمكن اتباعها داخل الأسرة :

- لا تستخدم العدوان الجسدي أمام طفلك. مثل رمى الأشياء، غلق الأبواب، فهذه تصرفات من شأنها تخويف الطفل إلى حد كبير.

لا تنتقد زوجتك أمام طفلك بانتقادات ثابتة ومستمرة (مثل والدك غير صالح وغير أمين، أو ان أمك ست أنانية).

- لا تتعامل مع زوجتك معاملة صامتة واعتقد أن طفلك يلاحظ ذلك، واعرف أن طفلك يكون واعيا بأن هذه الأمور باعثة على القهقهة أو الضحك Screaming.
- لا تطلب من طفلك أن يختار الانضمام إلى أحد الجانبين الأم أو الأب. أى لا تطلب "أبدا "من اطفالك الاختيار بينك وبين الطرف الآخر.
- لا تبدأ الشجار أمام طفلك حتى تنتهي من خطتك فى المحادثة.
- عبر عن مشاعرك بكلمات – كلما أمكن ذلك – تحفز على التوكيدية بدلا من العدوانية.
- كن نموذجا للتحكم فى الغضب أمام طفلك، أهدأ أمام الأمور، وكن عقلانيا ومستبصراً عندما تتعامل مع الأحداث السارة.
- حل الصراع أمام طفلك يعلم طفلك أن الصراع جزء طبيعي من الحياة والحب ويمكن حله.
- إذا انتقدت زوجتك أمام طفلك فاستخدم لغة النقد الخاصة بدلا من لغة النقد الشمولية مثل والدك قد يكون صارما عندما يعمل، أنا لا أحب والدتك عندما تكون فى حالة مزاجية سيئة .
- اترك طفلك خارج الموضوعات الزوجية، واتفق مع زوجتك على أننا يجب أن نحمى أطفالنا من أي صراعات تدور بيننا، ويجب أن يكونوا خارج دائرة أى صراع أو مشاحنات بيننا.
- إنه من الأفضل للوالدين أن يوضحا للطفل حقيقة الخلاف، وأنهما مازالا يحب أحدهما الأخر حتى لا ينزعج، وحتى لا يسبب له هذا الانزعاج سلسلة من الاضطرابات لانهاية لها.
- يجب أن يوضح الوالدان للطفل أن الكبار أيضا يغضبون ويختلفون، ويتضايق بعضهم من بعض، ولكن كل ذلك ينتهي لتبدأ رحلة الحياة صافية بعد ذلك.
- لا تجعل أطفالك طرفاً فى الصراع فلا تطلب منهم القيام بدور الوسيط بينك وبين الطرف الآخر فينقلون رسائلكم، عليك أن تتحدث إلى شريك حياتك مباشرة.
- تحدث إلى أطفالك فى وجود شريك حياتك، أخبرهم بما يحدث وما سوف يحدث دون الأخذ فى اللوم أو الغضب، احرص على أن تؤكد لهم بأن الصراع ليس بسبب "خطأ "اقترفوه وليس لهم أى يد فيه.

- احرص أن تبقى بالقرب من أطفالك قدر الإمكان، أشعرهم بوجودك حتى الأطفال الكبار قد يعتقدون "أن والديا لا يحبون بعضهما البعض لذلك لا بد وأنهم لا يحبونني كذلك "احرص على إخبارهم بأنك تحبهم كثيراً، وذكرهم بذلك فى كل وقت.
- لا تتحدث مع صديق لك أو قريب عن ما عانيته أثناء زواجك فى وجود أطفالك.
- اهتم بالإصغاء إلى أطفالك وبعقل متفتح، احترم مشاعرهم نحو شريكك السابق ونحو الانفصال نفسه.
- لا تستمر فى التحدث عن أمر الانفصال. دع أطفالك يذكرونه عندما يحتاجون التحدث بشأنه، فلا تدفعهم لذلك عندما لا تجد لديهم الرغبة.
- عليك بتشجيع أطفالك على احترام شريكك الآخر وتبجيله حتى لوكنت لا تستطيع الوصول لاتفاق معه أو يشعر بعض الأطفال أنه يجب عليهم كره أحد ابائهم بهدف حماية وإسعاد الأخر أو إثبات إخلاصهم له. ابتعد بأطفالك عن ميدان المعركة فهذا لايفيد.
- دع طفلك يرى مدى إيمانك بأن له حقوقاً رغم صغر سنه، ودعه يدرك كذلك أنك تتوقع أن يقوم بما طلبته منه فى الوقت المتفق عليه.

**التعليم الوقائى والمهارات الاجتماعية:**

إن من الواجب علينا كآباء أن نقضى وقتاً فى تعليم أبنائنا المهارات المهمة، إن باستطاعتنا أن نساعد أبناءنا على منع وقوع المشاكل. فالحكمة تقول إنه عندما يكون الأبناء على علم بما هو متوقع منهم وتكون لديهم الفرصة للاستعداد، فإنهم سيكونون أكثر نجاحاً. ربما تكون قد استخدمت "التعليم الوقائى" من قبل كأن تعلم طفلك كيفية عبور الشارع بشكل آمن، والملابس التى يجب ارتداؤها حين يكون الجو بارداً وهكذا، لقد حاولت أن تتوقع وتمنع المشكلات التى قد تواجهها أبناؤك وأن تزيد من فرص نجاحهم "فالتعليم الوقائى" يعلم أطفالك مايجب تعلمه للتعامل مع أى موقف فى المستقبل والتدريب عليه مقدماً.

**متى تستخدم التعليم الوقائى**

هناك نوعان من المواقف التى يمكنك فيها استخدام "التعليم الوقائى"

١- حين يتعلم طفلك يتعلم شيئاً جديداً.

٢- حين يكون طفلك قد واجه صعوبة ما فى موقف سابق.

فى كل الحالات استخدم "التعليم الوقائى" قبل أن يواجه طفلك المواقف الجديدة أو قبل أن يواجه مواقف حدث فيها مشكلة ما من قبل، على سبيل المثال إذا كانت هذه هى

المرة الأولى التى يطلب فيها ابنك من معلمه واجباً إضافياً لتدوينه فى سجله والحصول على تقدير إضافى، فقد تستخدم "التعليم الوقائى" لكى توضح له كيف يمكنه أن يطلب ذلك وكيف يمكن أن يكون رد معلمه على هذا الطلب، أو إذا كانت ابنتك تتشاجر معك حين تطلب منها إنهاء مكالماتها التليفونية تستطيع التدريب على الرد بشكل مناسب على طلبك فى كل من هذين المثالين: من الأفضل أن تستخدم "التعليم الوقائى" قبل أن يواجه الابن الموقف الفعلى وحين يكون طفلك هادئاً ومنتبهاً، وليس بعد أن يصدر منه سلوك سيئ أو حين يكون متضايقاً.

بالطبع سوف تختلف جوانب "التعليم الوقائى" التى تركز عليها من طفل إلى آخر ولكن كل الأطفال يستطيعون تعلم شيئاً جديداً أو تحسين سلوكياتهم التى سببت لهم مشاكل فى الماضى. قد ترغب مثلاً أن يتعلم إبنك الصغير كيفية إعداد إفطاره أو ترتيب فراشه. أو قد تريد من إبنتك الصغيرة أن تحقق تحسناً فى جوانب واجهت فيها صعوبات من قبل. كاللعب مع الآخرين بشكل طيب أو الذهاب إلى الفراش فى موعدها. أما بالنسبة لمراهق شاب فقد ترغب أن تعلمه كيفية طلب (أو رفض) المواقف التى يفقد أعصابه أو لا يعرف فيها كيف يستجيب للمعلم.

إن "التعليم الوقائى" يعد مفهوماً بسيطاً لكن الآباء لايستعملونه كثيراً، وإليك بعض الأمثلة لمواقف استخدم فيها آباء آخرون "التعليم الوقائى" فقبل أن يواجه أطفالهم موقفاً معيناً علموهم كيف:

- يتركون اللعب حين ينادون عليهم (مشكلة سابقة).
- يطلبون إعادة الامتحان فى المدرسة (شئ جديد).
- يعتذرون لدخولهم فى مشاجرة (شئ جديد).
- يقولون "لا" إذا عرض عليهم أحد تناول الخمر (مشكلة سابقة).
- يقدمون عرضاً لزملاء الفصل (شئ جديد).
- يتقبلون رفض أى مطلب لهم (مشكلة سابقة).

**خطوات التعليم الوقائى:**

تضم خطوات "التعليم الوقائى" الرسائل الواضحة، وتقديم أسباب واضحة للطفل إلى جانب خطوة جديدة وهى الممارسة. فالممارسة تمنح طفلك فرصة لكى يرى كيف يستخدم المهارة قبل أن يتعرض لموقف فعلى.

لنلق نظرة على خطوات التعليم الوقائى:

- وصف ماتريده.

• تقديم سبب.

• الممارسة.. والأن لنلق نظرة على هذه الخطوات ونرى أهمية كل منها على حدة.

**وصف ماتريده:**

قبل أن يستطيع أبناؤك عمل ماتريد، لابد أولاً أن يعرفوا ما تتوقعه منهم، لذا احرص على أن تكون محدداً وواضحاً عند وصف توقعاتك، وتأكد من أنهم يستوعبونها. على سبيل المثال تشاجرت ابنتك مع الحكم فى مباراة كرة القدم الأخيرة التى اشتركت فيها. فقبل مباراتها القادمة يفترض أن تعلمها كيف يكون رد فعلها حين لاتتفق مع قرار الحكم، فيمكنك أن تقول فى مباراة الليلة يا "شيرى" لابد أن تظلى هادئة إذا قام الحكم باحتساب خطأ ضدك أو ضد فريقك. حاولى أن تغلقى فمك وأن تأخذى نفساً عميقاً، واتجهى نحو مدربك حين يعتريك الضيق"

**تقديم سبب:**

يستفيد الأطفال مثل الكبار من معرفة سبب وأهمية التصرف بشكل معين. فالأسباب توضح للطفل مدى أهمية المهارات الجديدة والسلوكيات اللائقة، وتعلمهم مدى خطورة السلوكيات غير اللائقة. ولعل أفضل الأسباب بالطبع هى تلك التى ترتبط ارتباطاً مباشراً بحياة الفرد. فمجرد قولك "افعل ذلك لأننى قلت هذا" يعد أمراً وليس سبباً، إذ إنه لايعطى أبناءك أية علاقة بين أفعالهم والفوائد المستقبلية المتاحة لهم من ورائها.

فى بعض الأحيان يكون من الصعب التوصل إلى أسباب تعنى الكثير لأبنائك فى ذلك الوقت، ولكن حتى إذا لم يتفق أطفالك مباشرة مع ما تقول، فعلى الأقل سوف يعرفون رأيك وأسبابك الخاصة، وهذا يعنى الكثير إذ إن الأسباب تعد دليلاً على العدالة والمنطق. وتزداد احتمالات أن يستجيب الأبناء لما تقول حينما تقدم أسباباً. فإذا كانت الأسباب شخصية بالنسبة لهم فإن ذلك يزيد من إمكانية تقبلهم لما تعلمه لهم. على سبيل المثال حين تصيحين أو تتشاجرين مع الحكم فإن ذلك يشغل ذهنك عن المباراة ويجعلك تتوقفين عن اللعب أيضاً " أو حين تحتفظين بهدوئك بعد أن يحتسب عليك الحكم خطأ، سوف يتاح لك البقاء فى المباراة لفترة أطول.

**الممارسة:**

إن معرفة ما يجب فعله يختلف تماماً عن معرفة كيفية فعله، فأية مهارة جديدة تحتاج للممارسة. إن بإمكانك أن تخبر طفلك كيف يركب دراجة. لكن يكاد يكون من المستحيل أن يضمن لك أنه سيستطيع أن يثب عليها وينطلق بها، وبالمثل يمكنك أن تخبر ابنتك كيف تتجنب زميلتها التى تضايقها فى الفصل. ولكن فى أغلب الأحوال

ستزداد فرصة نجاحها في المرة القادمة التي تحاول فيها زميلتها أخـذ وجبـة الغـذاء الخاصة بها إذا واتتها الفرصة لممارسة ما يجب أن تفعله وتقوله في ذلك الموقـف، إن الأمر يتطلب الممارسة لكي تجيد أي شئ، كما أن الممارسة تزيد من فرص نجاح طفلك.

يتردد الأطفال بين الحين والأخر في الممارسة خاصة حـين يتعلمـون مهـارة جديدة، فقد يشعرون بالحرج أو يفقدون ثقتهم بأنفسهم أو يعتقدون أن الممارسة مضيعة للوقت.لكن الحقيقة هي أن الممارسة تخفف الشعور بالإحراج، وتزيد من ثقة الأطفال في قدراتهم حين يواجهون الموقف الحقيقي. ولابد أن تشجعهم أثناء التدريب وأن تثني علي محاولاتهم.

حين تقوم بتدريب الأطفال الأصغر سناً على شئ، حـاول أن تجعـل الممارسـة ممتعة وواقعية في نفس الوقت. فالآباء يذكرون أن أطفالهم الصغاريستمتعون بالممارسة في كثير من المواقف، إذ إنهم يحبون التمثيل ولعب أدوار مختلفة في جلسات التـدريب والممارسة، مما يجعلها من الأوقات التي يتاح لك فيها أن تستمتع معهم وتعلمهم بعض المهارات في نفس الوقت.

أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمراهقين، يمكن ان تـصبح عمليـة التـدريب والممارسة أكثر صعوبة. فمع الأطفال الأكبر سناً قم بإعداد التدريب مـصحوباً بكلمـات على غرار "أرني كيف كنت ستتصرف.." أو "حسناً" في نفس هذا النوع من المواقـف، ماذا كنت ستقول لكي..." فهذا يمنح الأطفال الأكبر سناً فرصـة لإظهـار قـدراتهم دون الشعور وكأنك تكلمهم باستعلاء.

بعد الانتهاء من التدريب امتدح الجوانب الجيدة في أداء طفلك، وشـجعه علـى تطوير أدائه في الجوانب التي تحتاج إلى تحسين. لا تتوقع الإجادة التامة منه منذ المرة الأولى للتدريب والممارسة. فيمكنك أن تدربه مرة أخرى إذا احتجت ذلك. أو يمكنـك أن تدربه في وقت لاحق من اليوم.

أما إذا كنت تدرب طفلك علة مهارة معقدة أو موقف صعب، مثل كيفية قـول "لا" للضغوط التي يمارسها عليه أقرانه أو محاولاتهم تشجيعه علـى تعـاطي المخـدرات، فلاتعده أبداً بأن الموقف الفعلي سوف يسير سيراً حسناً على الوجه الأكمل. فعليـك أن تؤكد على طفلك أنه يتدرب على طرق ممكنة للتصرف في موقف معين وأن النتائج لـن تكون دائماً مطابقة لنتائج الموقف الذي تدرب عليه. فليس بإمكانك أن تـضمن نجـاح أبنائك في كل موقف. كل ما بوسعك أن تحسن من فرص نجاحهم.

كذلك كلما كانت أنواع المواقف التى تتدرب عليها مع اطفالك أكثر تنوعـاً، زادت احتمالات نجاحهم فى المواقف الفعلية، إذ إنك بذلك سوف تساعدهم على تعلـم المزيـد والمزيد من الطرق لحل المشكلات.

فى المثال السابق كنت تعلم ابنتك كيف تحتفظ بهدوئها بعد قرار الحكـم. عنـدما يحين وقت التدريب والممارسة. يمكنك أن تقول : حسناً يا "شيرى" هذا هو الموقف: أنا الحكم وقد احتسبت عليك خطأ لتوى. أرينى ماذا ستفعلين للاحتفاظ بهدوئك. هل اتفقنا؟".

**تذكير وقائى:**

بعد استخدام "التعليم الوقائى" عدة مرات لتعليم مهارة معينة، قد تحتاج فقـط إلى أن تذكر طفلك بما تم التدريب عليه، وهو ماتطلق عليه "تذكير وقائى" علـى سـبيل المثال لنقل إنك قد تدربت مع ابنتك على كيفية الاحتفاظ بهـدوئها حـين تختلـف مـع أصدقائها. فقبل أن تخرج للعب، يمكنك أن تقول: تذكرى يا "شيرى" احتفظـى بهـدوئك تماماً مثلما تدربنا على ذلك بالنسبة لمباريات كرة القدم. لاتنطقى بكلمة واحدة، وخـذى عدة انفاس عميقة، ثم ابتعدى عنهم إذا اضطررت لذلك" والهدف من التذكير الوقائى هو دفع طفلك إلى التركيز على ما تدربتما عليه.

لنلق نظرة على مثال لأم تستخدم "التعليم الوقائى" لتعليم طفلها ذى الثمانية أعوام كيف يتقبل كلمة "لا" ففى الماضى حيث كان ولدها يقال له "لا" كـان دائمـاً يتـشاجر أو يتجهم. وقد سببت له هذه السلوكيات مشاكل ليس فقط فى المنزل، ولكن فى المدرسـة أيضاً. والخطوات التالية التى يجب تعليمها له لتقبل كلمة "لا" :

١- انظر إلى الفرد الذى يحدثك.
٢- قل : "حسناً".
٣- اطلب سبباً للفض بهدوء إذا كنت حقاً لاتفهم سبب الرفض.
٤- إذا لم توافق، اطرح الأمر فى وقت لاحق.

وإليك الكيفية التى يسير بها التعليم الوقائى فى هذا الموقف:

- الأم "جيمى" نظراً لقرب بداية العام الدراسى أود أن أتحدث معك عن بعض الأمور"
- جيمى "حسناً".
- الأم أنت تعرف أنك فى بعض الأحيان سوف ترغب فى عمل شئ ما، وقد يـرفض معلمك.
- جيمى "نعم" حدث ذلك من قبل خاصة مع السيدة "سميث".

**وصف ماتريده:**

- الأم هذا صحيح تماماً يا "جيمى" لذا أريد أن أتدرب معك على كيفية تقبل كلمة "لا" لنتظاهر أن السيدة "سميث" قد قالت لك "لا" أول شئ يجب أن تفعله هو أن تنظر إليها لاتنظر فى اتجاه آخر أو إلى أسفل، اتفقنا؟.
- جيمى "نعم".
- الأم: بعد أن تنظر إليها لابد حينئذ أن تقول "حسناً" بنبرة مهذبة ولطيفة".
- جيمى "حسناً".
- الأم جيد إذا كنت لاتفهم حقاً سبب قول "لا" حينئذ اطلب منها سبباً بهدوء. ولكن هذا فقط فى حالة إذا لم تفهم، اتفقنا!؟.
- جيمى" حسناً" أفهم هذا".
- الأم عظيم. "إذا لم توافق على الرد الذى أعطته لك المعلمة فاحرص على طرح الأمر فى وقت لاحق".

**تقديم سبب:**

- الأم: "إذا تعلمت كيف تتقبل كلمة "لا" دون جدال، حينئذ يكون هناك احتمال أكبر أن تستمتع معلمتك إلى ماتريد قوله".
- جيمى: "نعم أعى ماتقصدين".
- الأم: جيد " والأن تذكر أن تنظر إلى المعلمة وتقول "حسناً" وأن تطلب معرفة سبب الرفض بهدوء إذا لم تكن بالفعل تفهم السبب فى ذلك، وإذا لم توافق على الرد، اطرح الأمر فيما بعد أفهمت؟".
- جيمى: "نعم فهمت".

**الممارسة:**

- الأم : حسناً لنتظاهر أننى السيدة "سنيث" وأنك سوف تطلب منى تشغيل الحاسب.........".

بعد ذلك تقوم الأم و "جيمى" بممارسة مواقف متعددة قد يواجهها أثناء الدراسة، وبينما يتدرب "جيمى" تستطيع الأم رؤية النقاط التى يتحسن فيها الأداء، والنقاط التى يتعثر فيها. على سبيل المثال قد تبدو نبرة صوته جافة أو سلبية أو قد يقوم بحركات عصبية حين يتحدث. يمكن للأم أن تتدرب مع "جيمى" إلى أن يشعر بمزيد من الارتياح مع كل خطوة من خطوات المهارة التى يتعلمها. كما يمكنها إعطاءه أسباباً

واقعية لتوضح له أن تعلم هذه المهارة الاجتماعية سيؤدى إلى جعل الأمور تسير بشكل أكثر سلامة بالنسبة له.

لاحظ أن الأم قد اختارت وقتاً لاستخدام "التعليم الوقائى" كان فيه "جيمى" متعاوناً وليس منشغلاً بعمل شئ آخر. كما استخدمت نبرة صوت هادئة.

لاحظ أيضاً كيف استمرت الأم فى سؤال "جيمى" ما إذا كان قد استوعب الأمور. اجعل خطوات تعلم المهارة دائماً سهلة الفهم وفى حدود مستوى قدرات طفلك. فإذا كان أطفالك أصغر سناً أو يواجهون صعوبة فى تذكر كل خطوة، يمكنك أن تعلم وتمارس أول خطوتين إلى أن يستوعبهما طفلك تماماً، ثم أضف الخطوتين الأخريين فى وقت لاحق.

**التعليم التصحيحى والمهارات الاجتماعية:**

دائماً ما يميل الأطفال إلى اختبار الحدود المفروضة عليهم ومعرفة ما إذا كان يمكنهم تجاوزها، وهذا أمر صحى فى كثير من الجوانب، فاختبار الحدود إحدى طرق التعليم والنمو واكتشاف العالم من حولهم. غير أنه حين يختبر الأطفال الحدود المفروضة من جانب الآباء بشكل مستمر، فقد يؤدى ذلك إلى مشكلات للأسرة بأكملها. و"التعليم التصحيحى" هو وسيلتنا للتعامل مع هذه المشكلات. وفى الواقع فإن العديد من الآباء لايستطيعون الانتظار حتى نقدم لهم هذا الجزء فى فصول كتاب "علم النفس الإيجابى للطفل" فحين نطلب منهم ذكر المشكلات التى يواجهونها، نحصل على ردود أفعال سريعة وإليك بعضاً من هذه الأشياء التى ذكروها:

- يجب على دائماً أن أكرر طلب مرتين أو ثلاث مرات كلما أردت من ابنائى عمل شئ ما.
- يبدو أن جميع الأطفال يتنازعون طوال الوقت، وعلى أتفه الأشياء. إنهم يواصلون استثارة بعضهم البعض إلى أن يجن جنون أحدهم.
- لا أستطيع حمل أطفالى على التوقف عن مشاهدة التلفاز. إنهم لايؤدون واجبهم المدرسى، ولايساعدون فى المنزل. كل مايريدونه هو مشاهدة التلفاز.
- لا أستطيع حمل أبنائى على مساعدتى فى تنظيف الأطباق إلا إذا هددتهم بسحب أحد الامتيازات.
- حين أسأل ابنى عن واجبه المدرسى يقول إنه قاد بأدائه أو تركه فى المدرسة. آجلاً أو عاجلاً سيطرد من المدرسة.
- تترك ابنتى لعبها فى كل ركن بالمنزل، إننى أشعر برغبة فى بيعها جميعاً.

حسناً لقد اكتملت الصورة لديك. وقد لخصت إحدى الأمهات مشاعر الإحباط التى تعترى العديد من الأباء حين قالت: ماذا عساى أن أفعل؟ لقد فاض بى! إننى أشعر كأننى لا أفعل شيئاً طوال اليوم سوى الصياح. إنهم يعتقدون أننى مارد شرير، ولكنى لا أستطيع حملهم على عمل أى شئ!... هذه الأم -مثل معظم الآباء القلقين- كانت تبحث عن طريقة بناءة وفعالة للاستجابة لسلوك طفلها السيئ دائماً. وقد علمناها عملية من أربع خطوات تسمى " التعليم التصحيحى".

**متى تستخدم التعليم التصحيحى؟**

يستخدم "التعليم التصحيحى" حين يفعل أبناؤك شيئاً لايجب فعله. وإليك بعض المواقف التى قد يستخدم فيها "التعليم التصحيحى".

١- عندما لايتبع أبناؤك تعليماتك.

٢- حين يفعلون شيئاً يمكن أن ينتج عنه ضرر لهم أو للآخرين.

٣- حين يرفضون تقبل النقد.

٤- حين يجاولدونك فى قراراتك.

٥- حين لايقبلون تحمل مسئولية سلوكهم.

٦- حين يكذبون.

٧- حين لا يعلمونك بأماكن تواجدهم.

هناك كثير من المواقف الأخرى المتعددة التى يمكن استخدام "التعليم التصحيحى" فيها ولكن كقاعدة عامة حين ترى شيئاً تريد تصحيحه فى سلوكهم استخدم "التعليم التصحيحى" والأن لننظر معاً كيف يمكن استخدامه عند وقوع مشكلات معينة.

**كيف تستخدم التعليم التصحيحى؟**

يشبه "التعليم التصحيحى" المهارات التربوية وكما قال أحد الآباء إن "التعليم التصحيحى" يمنحنى خطة للاستجابة لسلوك أبنائى السيئ. لقد كنت أمارس بعضاً منه أحياناً- كفرض العواقب - ولكننى فى الواقع لم أكن أعلمهم شيئاً، ولذا لم يتعلم أبنائى أبداً مايجب فعله. كل ماعرفوه هو الأشياء التى لاتعجبنى فقط".

إن "التعليم التصحيحى" يمنح الأباء طريقة عملية للاستجابة للمشكلات السلوكية وتعليم سلوكيات بديلة.

**خطوات التعليم التصحيحى:**

- إيقاف السلوك سبب المشكلة.
- فرض عاقبة.

- وصف ماتريده.
- ممارسة ماتريده.

وإليك عرضاً موجزاً لخطوات "التعليم التصحيحى".

**١- إيقاف السلوك سبب المشكلة:**

إن إيقاف السلوك سبب المشكلة يساعد على تركيز انتباه أطفالك على ما تقوله. ابدأ بجذب انتباه أطفالك بهدوء وإعطائهم تعليمات واضحة مثل "توقف عن الشجار وأجلس على المقعد" "أو من فضلك أغلق الهاتف الأن" كذلك تخلص من أكبر قدر ممكن من المشتتات وكن فى مستوى بصرهم، إذ إنك تريد أن يركزوا عليك وعلى ماتعلمه لهم. فإذا توقف السلوك، حينئذ قم بوصفه لهم. على سبيل المثال: قبل أن نذهب إلى المتجر يا "دانى" طلبت منك جمع ملابسك ووضع الأطباق المظيفة فى مكانها، ولكنك بدلاً من أن تؤدى ما طلبته منك، جلست لتلعب بألعاب الفيديو".

**فرض عاقبة:**

تساعد العواقب الأطفال على الربط بين مايفعلونه ومايحدث نتيجة لأفعالهم. والعواقب السلبية مثل سحب أحد الامتيازات أو التكليف بالمزيد من الأعمال المنزلية- تقلل من تكرار أو حدة السلوكيات التى يتبعونها. بعبارة أخرى: إذا كنا نريد من "دانى" أن يقضى وقتاً أقل فى ممارسة ألعاب الفديو ووقتاً أكثر فى اتباع التعليمات، يمكن أن تقول شيئاً على غرار: "بما انك لم تفعل ماطلبته منك، فيمكنك طى كومة من الغسيل بعد جمع ملابسك وترتيب الأطباق" ويجب الانتهاء من كل هذا قبل أن تعود لألعاب الفيديو مرة أخرى. تذكر ألا تبالغ فى فرض العواقب. كذلك حين تختار عاقبة، تذكر الخصائص التى تجعلها فعالة: الأهمية، والسرعة، والحجم، والتكرار، والارتباط بالسلوك.

**وصف ماتريده:**

وتلك هى نفس الخطوة التى استخدمتها فى التعليم الوقائى : كن واضحاً ومحدداً والتزم بوصف السلوك الذى تريد من أطفالك فعله بدلاً من السلوك سبب المشكلة. استخدم المهارات الاجتماعية لمساعدتك على تحديد ماتريد من أطفالك فعله بدلاً من سلوكهم السيئ. فى المثال الذى أدرجناه، لم يكن "دانى" يتبع تعليمات والدته بالقيام بعمليين منزليين. لذا يمكن لوالدته أن تقول : "حسناً يا "دانى" فى أى وقت أطلب منك عمل شئ ما، أريد منك ان تخبرنى بأنك ستقوم به وأن تبدأ به فى الحال".

**ممارسة ماتريده:**

الممارسة، الممارسة، الممارسة ففى كل مرة يتدرب أبناؤك على فعل الأشياء على نحو صحيح فإنك تزيد من فرصهم فى النجاح وتقلل من احتمال أن ترى هذا

السلوك في المستقبل. حيث إنك تمنحهم فرصة أخرى لتعلم شئ جديد. فالممارسة تساعدهم على تذكر ما يستطيعون فعله حتى يتسنى لهم تجنب المشاكل والقيام بالأشياء على نحو صحيح. على سبيل المثال يمكن للأم أن تقول : "أرنى كيف ستؤدى الأعمال المنزلية وتنتهى منها فى المرة القادمة يا "دانى" ومن الممكن أن يجيب "دانى" بتمهل قائلاً "حسناً" ثم يجرجر قدميه للبدء فى أداء أعماله. فتقول الأم :أشكرك لأنك بدأت فى الحال. لقد كان ذلك مجرد تدريب على كيفية اتباع التعليمات. والأن سوف تفرغ من ذلك سريعاً وتعود لألعابك فوراً".

لنلق نظرة على مثال لـ "التعليم التصحيحى" فقد عادت ابنتك لتوها إلى المنزل متأخرة عن موعدها ٣٠ دقيقة، ولم تعلمك بأنها ستتأخر فسألتها عن سبب عدم عودتها إلى المنزل فى الموعد، لتخبرك بأن أصدقاءها لم يريدوا مغادرة الحفل مبكراً. عندئذ سوف تستعمل "التعليم التصحيحى".

**إيقاف السلوك سبب المشكلة:** "لقد عدت إلى المنزل متأخرة ٣٠ دقيقة يا "دارلين" ولم تخبرينى بأنك ستتأخرين عن موعدك".

**فرض عاقبة:** "عليك العودة إلى المنزل ليلة الغد قبل موعدك بساعة".

**وصف ماتريده:** "حين تتأخرين، اتصلى بى لتخبرينى بذلك، وحسب الموقف يمكنك إما البقاء بالخارج لوقت متأخر إذا كانت السيارة التى ستركبينها ستغادر فى وقت متأخر، أو سأحضر لأخذك ولكن لابد أن تتصلى وتخبريننى بأنك ستتأخرين، اتفقنا؟".

**ممارسة ماتريده:**

الأم : الأن كيف ستعالجين الموقف فى المرة القادمة؟

دارلين: سوف أتصل بك وأسألك ما إذا كان بإمكانى البقاء بالخارج لوقت متأخر".

الأم : حسنا وغالباً سأسألك لماذا؟ ماذا ستقولين حينها؟.

دارلين: حسناً سأقول لك إن "مولى" ستبقى لنصف ساعة أخرى وإنها ستقوم بتوصيلى"

الأم : وغالباً سأقول لك إن بإمكانك البقاء وإنك عندما تعودين إلى المنزل سوف نتحدث بشأن ترتيب الوسائل التى ستحضرك إلى المنزل فى الموعد. واستمعى إلى، إذا اتصلت، سنعرف أنك بخير وبذلك تبقين بمنأى عن المشاكل".

## مصادر علمية للكتاب

### أولاً: المصادر العربية:


١- القرآن الكريم

٢- ابن البديع الشيباني (١٩٧٧): تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول, بيروت, دار المعرفة.

٣- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤): الصيغة العربية لمقياس الأمل، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين (رانم) المجلد الأول، العدد الثاني.

٤- أحمد عبد الخالق وبدر الأنصارى (١٩٩٥) : التفاؤل والتشاؤم : دراسة عربية فى الشخصية، المؤتمر الدولى الثانى لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.

٥- أحمد عزت راجح (١٩٩٥): أصول علم النفس, دار المعارف, القاهرة: مصر.

٦- أحمد محمد الزعبى (٢٠٠١): الإرشاد النفسى نظرياته اتجاهاته، مجالاته، الأردن، ماسة للثقافة العربية.

٧- أحمد يونس ومصري حنورة (١٩٩٠): رعاية الطفل المعوق صحيا ونفسيا واجتماعيا , ط٢ , القاهرة, دار الفكر العربى.

٨- أديل فابر وإيلين مازليش : كيف تتحدث بحيث يستطيع الأطفال التعلم منك فى البيت والمدرسة، (مترجم): عن مكتبة جرير (٢٠٠٦) المملكة العربية السعودية.

٩- آلان كازدين (٢٠٠٠): الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين، ترجمة عادل عبد الله، القاهرة، دار الرشاد.

١٠- آمال عبدالسميع باظة (٢٠٠٢): النمو النفسى للأطفال والمراهقين، القاهرة، الأنجلو المصرية.

١١- أمانى سعيدة سيد (٢٠٠٤): أثر برنامج لتنمية مكونات ماوراء التعلم على دافعية المثابرة والتحصيل لدى الطالبات ذوات العجز المكتسب عن التعلم، دراسات عربية فى علم النفس، مجلد (٣) عدد (٢)

١٢- أمانى عبد المقصود عبد الوهاب(١٩٩٩):الشعور بالأمن النفسى وعلاقته ببعض أساليب المعاملة الوالديه لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، المؤتمر الدولى لمركز الارشاد النفسى، العدد (١٤) جامعة عين شمس.

١٣- أنجلر، باربرا (١٩٩١): مدخل إلى نظريات الشخصية: ترجمة فهد دليم. الطائف, دار الحارثي للطباعة والنشر.

١٤- بدر الأنصارى (٢٠٠٣): التفاؤل والتشاؤم. قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. الرسالة ١٩٢، الحولية الثالثة والعشرون، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
١٥- تونى همفرير (٢٠٠٢): قوة التفكير السلبى، دار الرضا للنشر، دمشق، سوريا.
١٦- جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٤): علم النفس التربوى، القاهرة، دار النهضة العربية.
١٧- جبر محمد جبر(١٩٩٦): بعض المتغيرات الديمجرافية المرتبطة بالأمن النفسى، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب القاهرة السنة
١٨- جمال محمد الخطيب (١٩٩٧): الإعاقة السمعية , الأردن, الجامعة الأردنية .
١٩- جمال مختار حمزة (٢٠٠١): سلوك الوالدين الإيذائى للطفل وأثره علـى الأمـن النفسى له، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (٥٨)
٢٠- جهاد الخضرى (٢٠٠٣): الأمن النفـسي لـدى العـاملين بمراكـز الإسـعاف بمحافظات غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيـرات أخـرى, رسـالة ماجستير لكلية التربية : الجامعة الإسلامية غزة.
٢١- جون يلوستاين: هكذا يصبح الطفل قائداً "فن رعاية الموهوبين "، ترجمة أميـة نبيل، (٢٠٠٤)، القاهرة، مركز الخبرات المهنية للإدارة (بميك)
٢٢- جوهر سعد (١٩٩٧): نحن وأطفالنا، دراسات اجتماعية (٣٣)، منشورات وزارة الثقافة، الجمهورية العربية السورية.
٢٣- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠): الصحة النفسية والعلاج النفسي , القـاهرة, عالم الكتب .
٢٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٩): علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة" القاهرة، عالم الكتب.
٢٥- حامد عبد السلام زهران(١٩٨٤): علم النفس الاجتماعى، القاهرة، عالم الكتب.
٢٦- حامد عبد العزيز الفقى (١٩٨٦): واقع الطفل الكـويتى فيمـا قبـل المدرسـة الابتدائية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية، سلسلة الدراسـات العلميـة الموسمية المتخصصة، رقم (٢)
٢٧- حسن الفنجرى (٢٠٠٦): السعادة بين علم النفس الإيجابى والـصحة النفـسية، القاهرة، النهضة العربية.

٢٨- حسن مصطفى (٢٠٠٤): الأسرة ومشكلات الأبناء، القاهرة، دار السحاب للنشروالتوزيع، القاهرة..
٢٩- حسيبن أبو رياش، عبدالحكيم الصافى، أميمة عمور، سليم شريف (٢٠٠٦): الدافعية والذكاء العاطفى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣٠- حسين عبد الحميد رشوان (٢٠٠٠): علم الاجتماع الأخلاقي، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
٣١- حسين عبد العزيز الدرينى ومحمد أحمد سلامة (١٩٨٣): تقدير الذات في البيئة القطرية , دراسة ميدانية (منشورة) في بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية , المجلد السابع , ج٢ , مركز البحوث التربوية , جامعة قطر.
٣٢- حسين عبد الفتاح الغامدى (٢٠٠٠): تشكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب العدد (١٨٣) ٢٤٦.
٣٣- حسين محمود عطا (١٩٨٩): الشعور بالأمن النفسى فى ضوء متغيرات المستوى والتحصيل الدراسى لدى طلاب المرحلة الثانوية فى مدينة الرياض، المجلة التربوية، العدد (٢٢) مجلد (٦)
٣٤- خالد محمد فرج الخفجى (٢٠٠٦): علم النفس الإيجابى وتجويد الحياة، واقع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
٣٥- دافيد مارتن ترجمة صلاح مخيمر (١٩٧٣) : في العلاج السلوكي , ط١ , الانجلو المصرية , القاهرة.
٣٦- دانييل جولمان : الذكاء العاطفى (مترجم) ترجمة ليلى الجبالى (٢٠٠٠) سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (٢٦٢)
٣٧- رشاد موسى (١٩٩٠) : الدافعية للإنجاز في ضوء بعض مستويات الذكورة المختلفة , مجلة علم النفس , العدد (١٤) , القاهرة, الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٣٨- روبرت واطسون وهنرى لاندرجين :سيكلوجية الطفل والمراهق، ترجمة داليا عزت (٢٠٠٤) تقديم فرج أحمد فرج، القاهرة، مكتبة مدبولى.
٣٩- روبرت.و.ريزونر : بناء تقدير الذات "دليل الأهالى "ترجمة مدارس الظهران الأهلية (١٤١٩هـ) دار الكتاب التربوى للنشر، الدمام، السعودية.

٤٠- زهور حسن عبدالله (١٩٩٩): العلاقة بين الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين أسرياً ومقارنتهم بعينة من المرضى المقبولين أسرياً بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
٤١- زيدان السرطاوى (١٩٩١) : أثر الإعاقة السمعية للطفل على الوالدين وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات , مجلة جامعة الملك سعود , العلوم التربوية (١) , المجلد الثالث , الرياض.
٤٢- زيزى السيد ابراهيم (٢٠٠٦) :العلاج المعرفي للاكتئاب "اسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية، دار غريب، القاهرة.
٤٣- زينب محمد شقير(١٩٩٦) : القيمة التنبؤية لبعض الحالات الإكلينيكية المختلفة من الطمأنينة النفسية والتفاؤل والتشاؤم وقلق الموت, مجلة كلية التربية بجامعة طنطا.
٤٤- سامية القطان (١٩٨٦) : مقياس القلق السوي , المؤتمر الثاني لعلم النفس , القاهرة.
٤٥- سبيلبرجر وآخرون ترجمة أحمد عبد الخالق (١٩٨٤) : كراسة تعليمات قائمة القلق الحالة والسمة, الأسكندرية, دار المعرفة الجامعية.
٤٦- سعد جلال (١٩٨٠) : في الصحة العقلية , الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية , الأسكندرية, مكتبة المعارف الحديثة.
٤٧- سعيد حسني العزة وجودت عزت عبدالهادى (١٩٩٩): نظريات الإرشاد و العلاج, عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١.
٤٨- سهير محفوظ، حصة عبد الرحمن فخرو (١٩٩٢) : مستوى الحاجة إلى العون الأكاديمي وعلاقته بالأسلوب المعرفي، مجلة كلية التربية – جامعة عين شمس، العدد السادس عشر، الجزء الثاني.
٤٩- سو بيرنى : أول يوم دراسة "كيف تساعد طفلك على الاستعداد لبدء الدراسة"، ترجمة مكتبة جرير، (٢٠٠٦) المملكة العربية السعودية.
٥٠- سوسن أبو العلا شلبى (٢٠٠٠) : أثر برنامج لتنمية التنظيم الذاتى للتعلم على الأداء والفعالية الذاتية لمنخفض التحصيل الدراسى، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.

٥١- سيد أحمد عثمان (١٩٨٩) : التعلم عند برهان الاسلام الزرنوجي، القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.
٥٢- سيد أحمد عثمان (١٩٩٦) : التحليل الأخلاقي للمسئولية الاجتماعية، القاهرة، الأنجلو المصرية.
٥٣- سيد عجاج (١٩٩٢) : دراسة للقلق لدى الأطفال من حيث علاقتة بالضغوط الوالدية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة الزقازيق.
٥٤- السيد محمد عبد المجيد (٢٠٠٥) : إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة دراسات نفسية، العدد (٥٤)رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) القاهرة.
٥٥- سيرجون انجلش وجيرالد بيرسون ترجمة فاروق عبد القادر وآخرون (١٩٥٨) مشكلات الحياة الانفعالية , ج١ القاهرة, مكتبة دار الثقافة الإنسانية للنشر.
٥٦- سيلجمان مارتن : السعادة الحقيقية، استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين مالديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازاً، ترجمة صفاء الأعسر، علاء الدين كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي (٢٠٠٥) دار العين للنشر، القاهرة.
٥٧- شارلز شيفر، وهوارد ميلمان (١٩٨٩) : مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ترجمة نسيمة داود، ونزيه حمدى، منشورات الجامعة الأردنية.
٥٨- صالح الصنيع (١٩٩٥): دراسات في التأصيل الإسلامي لعلم النفس, الرياض. دار عالم الكتب.
٥٩- صفاء الأعسر، علاء الدين كفافى (٢٠٠٠): الذكاء الوجداني، في التربية السيكلوجية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
٦٠- صلاح مخيمر (١٩٧٩) : المدخل إلى الصحة النفسية , ط٣ , القاهرة, الأنجلو المصرية.
٦١- طريف شوقي(١٩٩٨). توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية،دار غريب: القاهرة.
٦٢- طلعت منصور (١٩٨٢) : الشخصية السوية، الكويت، عالم الفكر، العدد الثاني المجلد (١٣)

٦٣- العادل أبو علام (١٩٨٧) : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات فى مراحل الدراسة الثانوية والجامعة. الكويت : مؤسسة على الصباح.
٦٤- عادل العقيلى (٢٠٠٤): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض, رسالة ماجستير منشورة , كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.
٦٥- عادل عبدالله محمد (١٩٩٧) : مقياس الثقة بالنفس. القاهرة : الأنجلو المصرية.
٦٦- عادل عز الدين الاشول (١٩٧٨) : سيكولوجية الشخصية , القاهرة, الأنجلو المصرية .
٦٧- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٢): الإرشاد الأسرى والوالدية الفاعلة،المؤتمر الخامس للطفل المصرى "رعاية الطفولة فى عقد حماية الطفل المصرى "المجلد الثانى،مركز دراسات الطفولة،جامعة الأزهر.
٦٨- عبد التواب يوسف (٢٠٠٣) دليل الآباء الأذكياء فى تربية الأبناء، ط ٤ القاهرة، دار المعارف.
٦٩- عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠٢): الوجيز في علم النفس العام, ط١، دار المعرفة الجامعية.
٧٠- عبد الرحمن العيسوى(١٩٨٥): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، الإسكندرية، دار الفكر الجامعى.
٧١- عبد ارقيب بحيرى (١٩٨٢) : اختبار القلق , الحالة السمة للأطفال , ط١ , القاهرة, دار المعارف .
٧٢- عبد الستار إبراهيم (١٩٨٥) : الإنسان وعلم النفس. عالم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
٧٣- عبد الستار ابراهيم (١٩٩٤): العلاج السلوكى المعرفى الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع.
٧٤- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة العدد (٢٣٩) المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب، الكويت

٧٥- عبد العزيز القوصى (١٩٦٩): أسس الصحة النفسية، القاهرة، النهضة المصرية.
٧٦- عبد الله عسكر (١٩٩١) : اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين , القاهرة, الأنجلو المصرية.
٧٧- عبد المطلب القريطى (٢٠٠١) : سيكولوجية ذوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم , ط٢ , القاهرة, دار الفكر العربى.
٧٨- عبد الوهاب محمد كامل (١٩٨٩) التحكم الذاتي وبعض الاضطرابات السلوكية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد السابع، الجزء الأول.
٧٩- عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩١): سيكولوجية الفروق الفردية : النظرية والتطبيق، طنطا. مطبعة دار الكتب الجامعية الحديثة.
٨٠- عبير عسيرى (١٤٢٤هـ): علاقة تشكل هوية الأنا بمفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى طالبات المرحلة الثانوية بالطائف, كلية التربية بأم القرى.
٨١- عثمان محمود الخضر (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم والأداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية, العدد٩٧, ص ص٢١٤-١٤٢.
٨٢- عثمان يخلف (٢٠٠٤): علم نفس الصحة، الدوحة، قطر، دار الثقافة.
٨٣- عكاشة عبد المنان الطيبى (١٩٩٩): التربية النفسية للطفل،موسوعة الطفل الصحية والنفسية،دار الجيل، بيروت، لبنان.
٨٤- على سعد (١٩٩٨) : مستويات الأمن النفسى والتفوق التحصيلى، بحث ميداني على الطلبة المتفوقين مقارنة بغير المتفوقين، مجلة جامعة دمشق، ١٤ (٣)
٨٥- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٣) : الرفض الوالدى ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية فى المراهقة، مجلة دراسات نفسية، مجلد(١٣) العدد(١)
٨٦- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٩) : الارتقاء الإنسانى فى ضوء علم النفس الإيجابى، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
٨٧- عماد محمد مخيمر وعزيز بهلول (٢٠٠٣) : خبرات الإساءة التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة وعلاقتها باضطراب الهوية الجنسية، دراسات نفسية، ١٣ (٣)

٨٨- عماد محمد مخيمر(٢٠٠٤): قلق الانفصال لدى الوالدين وعلاقته باعتمادية الأبناء فى مرحلة المراهقة. المؤتمر الحادى عشر لمركز الإرشاد النفسى بجامعة عين شمس.
٨٩- عماد محمد مخيمر، هبة محمد على (٢٠٠٦) : المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق الوقاية والعلاج، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٩٠- فرج عبدالقادر طه، مصطفى كامل عبدالفتاح، حسين عبدالقادر، شاكر قنديل (٢٠٠٣): موسوعة علم النفس القاهرة، دار غريب.
٩١- الفرحاتى السيد محمود (١٩٩٧) : دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية فى ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة
٩٢- الفرحاتى السيد محمود (٢٠٠٤) : الممارسات الوالدية وأسلوب عزو النجاح والفشل وحصانة الأطفال ضد العجز المتعلم فى مواقف الإنجاز، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٤٥)
٩٣- الفرحاتى السيد محمود (٢٠٠٥) : العجز المتعلم (نظريات – تطبيقات) القاهرة، المركز العربي للتعليم والتنمية، سلسلة إشراقات تربوية، الكتاب الأول.
٩٤- الفرحاتى السيد محمود (٢٠٠٩): العجز المتعلم "سياقاته وقضاياه التربوية والاجتماعية، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة.
٩٥- فوزي محمد جبل (٢٠٠٠): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية, المكتبة العربية.
٩٦- فيولا الببلاوى (٢٠٠١) : ضغوط الحياة فى الأسرة، مدخل لإرشاد الأزمات، المؤتمر السنوى الثامن لمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس.
٩٧- فيولا الببلاوى (٢٠٠٢): الذاكرة والصدمة.تأثير أحداث العدوان العراقى على بعض مشكلات الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، المؤتمر السنوى التاسع لمركز الارشاد النفسى، جامعة عين شمس.
٩٨- كمال اسماعيل عطية (٢٠٠١) : الدراسات الحديثة للرجاء، بحث غير منشور مقدم إلى اللجنة العلمية الدائمة للتربية وعلم النفس بالمجلس الأعلى للجامعات.
٩٩- كمال دسوقى (١٩٨٨): ذخيرة علوم النفس، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.

١٠٠-ليزا. ج أسبينول و أورسولا. م ستودينجر (محرران) سيكلوجية القوى الإنسانية، ترجمة صفاء الأعسر، نادية شريف، عزيزة السيد، علاء كفافى (٢٠٠٦) المشروع القومى للترجمة، المجلس الأعلى للثقافة. جمهورية مصر العربية.
١٠١-مايسة محمد شكرى (١٩٩٩) التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة. في دراسات نفسية، مج٩،ع٣٤، رابطة الأخصائيين النفسيين. مصر.
١٠٢-محسن محمد عب النبى (١٩٩٩): مدى فاعلية برنامج تدريبى لتنمية تقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية،مجلة كلية التربية،جامعة المنصورة فرع دمياط،العدد (٣٢).
١٠٣-محمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨):: نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة و النشر .
١٠٤- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٨٨) : "دراسات في الصحة النفسية "، المهارات الاجتماعية , الاستقلال النفسي , الهوية , ج٢ , القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
١٠٥- محمد عبدالهادى حسين (٢٠٠٦): الذكاءات المتعددة وتنمية الموهبة، القاهرة، دار الأفق للنشر والتوزيع.
١٠٦- محمد على حسن ( ١٩٩٠): علاقة الوالدين بالطفل وأثرها على جناح الأحداث (دراسة تطبيقية لمشكلة الأحداث الجانحين فى الجمهورية العربية المتحدة)، القاهرة، الأنجلو المصرية.
١٠٧- محمد نجيب الصبوة (٢٠٠٨): علم النفس الإيجابى تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (٧٦-٧٩) السنة الحادية والعشرون.
١٠٨- مصطفى حجازى (٢٠٠١): التخلف الاجتماعى مدخل إلى سيكلوجية الإنسان المقهور، بيروت، المركز الثقافى العربى.
١٠٩- مصطفى كامل (١٩٩٣): الفروق فى بعض سمات الشخصية وأنواع التفكير المرتبطة بالأسلوب الاعزائى لدى عينة من طلاب الجامعة، التربية المعاصرة، العدد (٢٧).

١١٠-ممدوح عبد المنعم الكناني (١٩٨٨): مدى تحقق التنظيم الهرمي للحاجات.مجلة كلية التربية- جامعة المنصوره ( العدد ٢٥) مجلد (٦).
١١١-ممدوحة سلامة(١٩٩٥):علم النفس الاجتماعي.أنت وأنا والآخرون، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
١١٢- ممدوحة سلامنة (١٩٩١) : علم النفس المقارن: فى التعلق لدى الإنسان والحيوان، القاهرة، الأنجلو المصرية.
١١٣-منزل العنزى (٢٠٠٥): علاقة إشراك الطلاب في جماعات النشاط الطلابي بالأمن النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.
١١٤-ميساء مهندس (٢٠٠٦): المعاملة الو الدية والشعور بالأمن النفسي والقلق لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة, رسالة ماجستير, كلية التربية,جامعة أم القرى:السعودية.
١١٥-نادر فهمى الزيود (١٩٩٨): نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، الأردن دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
١١٦-هارى.ك. وونج و روزميرى.ت. ونج : كيف تكون مدرساً فاعلاً "أيام الدراسة الأولى "ترجمة، ميسون يونس عبد الله (٢٠٠٨) مراجعة محمد جهاد جمل، الإمارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعى.
١١٧-هبة حسين (٢٠٠٨): تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
١١٨-هشام عبد الله (١٩٩٦): الاتجاه نحو التطرف وعلاقته بالحاجة للأمن النفسى لدى عينة من العاملين وغير العاملين. مجلة الإرشاد النفسى، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، القاهرة، العدد (٥)
١١٩-ياسمين حداد (٢٠٠١): دور العزو السلبى الاكتئابى فى التنبؤ بالأداء الأكاديمى للذكور والإناث بعد الحصول على نتائج أولية غير مرضية، دراسات العلوم التربوية، مجلد (٢٨) العدد (١) الجامعة الاردنية.
١٢٠- اليزابيث بانتلى : تعاون الأطفال، ترجمة مكتبة جرير (٢٠٠٥)، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١٢١-يوسف القريوتي (١٩٩٥): المدخل إلى التربية الخاصة. الأمارات العربيــة. دار القلم .

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

122- Abel, M. (1996):Self-Esteem:Moderator Of Mediator Between Perceived Stress And Expectancy. Psychological Reports.79. 635-64

123- Abramson, L. Y & Seligman, M.E.P & Teasdale, Y. D (1978):Learned Helplessness In Humans, Crique And Reformulation, Journal Of Abnormal Psychology.87 ,49-74

124- Adam ,D.P&Jennifer,D.C(2002):Self-Esteem And Persistence In The Face Of Failure , Journal Of Personality And Social Psychology ,83(3):711-724.

125- Ainsworth , m (1973): mother infant inter action and the development of competences. In k , Connolly and , j , barner (Eds) the growth of competence. New york, academic press.

126- Ainsworth , m (1990): epilogue : some considerations regarding rheory and assessment rllevant to attachements beyond infancy in , m , greenberg, d. chetti & e , cummings (Eds) attachment in preschool years (pp 463-488) Chicago university press.

127- American Psychological Association. (2007):Apa Dictionary Of Psychology. Washington,Dc: Author.

128- Anderson , A. (1997): Learning Strategies In Physical Education : Self. Talk, Imagery,And Goal Sending. Journal Of Physical Education , Recreation & Dance , Vol, 68. No 1, 30-33.

129- Andrews, B., Brown, G.W (1993): Self-Esteem And Vulnerability To Depression: The Concurrent Validity Of Interview And Questionnaire Measures". Journal Of Abnormal Psychology, 102, 565

130- Argyle , M (2001). The Psychology of Happiness. Routledge.

131- Aspinwall, L.G (1998):A Psychology Of Human Strengths: Fundamental Questions And Future Directions For A Positive Psychology. Washington, Dc:American Psychological Association.

132- Au ,C.P &Watkins.D(1997): Towards Acusal Models Of Learned Helplessness For Hong Kong Adolescence ,Educational Studies ,23 (3),377-391.

133- Bagwell,C., Newcomb ,A&Bukowski ,T (1998):Preadolescent Friendship And Peer Rejection As Predictors Of Adult Adjustment , Child Development , 69 (1) Pp (140-153)

134- Bandura ,A.(1997): Self – Efficacy :The Exercise Of Contrpl. New York: Freeman.

135- Bandura, A. (1977):Social Learning Theory. Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall.
136- Bandura, A. (1986):Social Foundations Of Thoughts And Action. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1986.
137- Bandura, A. (2006):"Toward A Psychology Of Human Agency" Perspectives On Psychological Science, Volume 1 Issue 2.
138- Barenum,B.D ;Snyder ,C.R ; Rapoff,M.A ;Mani ,M.M &Thompson ,R(1998): Hope And Social Support In The Psychological Adjustment Of Pediatric Brum Suwiuars And Matched Control Childrens Health Car ,27 , 15-30.
139- Baumeister,R.F.,Bratslavsky,E.,Finkenaur,C.&Vohs,K(2001): Bad In Stronger Than Good, Review Of General Psychology ,5,323-370.
140- Baumrind , d(1991): the influence of parenting styles on adolescent competence and substnance use. Journal of early adolescence , 2. 56-95.
141- Beck ,A (1976): Cognitive Therapy And The Emotional Disorders. New Yourk, International Universities Press.
142- Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety And Depression: An Information Processing Perspective. An.Xiety Research. 1. 23—36.
143- Bethez , L (1999): Primary Prevention Of Child Abuse. Columbia :American Academy Of Family Physicians
144- Biswas-Diener,R&Diener,E(2001): Making The Best Of A Bad Situation :Satiafation In The Slums Of Calcutte. Social Indicators Research.55. 329-352.
145- Bloom,H.(2000):How To Read And Why. New York:Scribner.
146- Bolt, M. (2004). Pursuing Human Strengths: A Positive Psychology Guide. New York: Worth.
147- Bontis, N., Hardie, T. And Serenko, A (2008):Self-Efficacy And Km Course Weighting Selection: Can Students Optimize Their Grades? International Journal Of Teaching And Case Studies, 1(3), 189-199.
148- Borraś, L., Boucherie, M., Mohr, S (2009): Increasing Self-Esteem: Efficacy For A Group Intervention For Individuals With Severe Mental Disorders. European Psychiatry, 24, 307-316.
149- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Vol. 1. Attachment (2nd Ed.) New York: Basic Books. (Original Work Published 1969).
150- Buss, D.M. (2000): Quality Of Life: An Evolutionary Psychological Perspective. American Psychologist. In Press.
151- Buys N,J& Winefield ,A,H(1982): Learned Helplessness Inhigh School Students Following Experience Of Noncontingent Rewards Journal Of Reaserch In Personality ,16 (1) Pp(118-127)

152- Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quinn, R. E. (Eds.) (2003); Positive Organizational Scholarship: Foundations Of A New Discipline. San Francisco: Berrett-Koehler
153- Carr, A. (2003):Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths. London: Brunner-Routledge.
154- Cervon, D., & Rafaeli-Mor, N. (1999): Living In The Future In The Past: On The Origin And Expression Of Self-Regulatory Abilities. Psychological Inquiry, 10, 209-213.
155- Chang, E. C. (2001). Cultural Influences On Optimism And Pessimism: Differences In Western And Eastern Conceptualizations Of The Self. In E. C. Chang (Ed.) Optimism And Pessimism: Theory, Research, And Practice (Pp. 257-280) Washington, Dc: American Psychological Association.
156- Coan,R.W.(1977): Hero,Artist,Sage,Orsaint?A Survey Of What Is Variously Called Mental Health ,Maturity ,Self-Actualization And Human Fulfillment. New York : Columbia University Press
157- Compton, W. C. (2004). An Introduction To Positive Psychology. Belmont, Ca: Wadsworth.
158- Coopersmith, S (1981): The Antecedents Of Self-Esteem, Freeman Press, San Francisco
159- Cosmides,L.,Tobby,I(1992): Cognitive Adaptation For Social Changes. In , J. H. Barkow ,L. Cosmides &J. Toby (Eds) The Adaptation Mind :Evolutionary Psychology And The Generation Of Culture (Pp 163 -228) New York :Oxford University Press.
160- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). "The Costly Pursuit Of Self-Esteem". Psychological Bulletin, 130(3), 392–414.
161- Csikszentmihalyi, M(2006). Flow: The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins Publishers.
162- Csikszentmihalyi, M. (1993):The Evolving Self. New York: Harpercollins.
163- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? American Psychologist, 54, 821-827.
164- Curry,;.A;Snyder,C.R;Cook,D.L;Ruby ,B.C& Rehm,M(1997): Role Of Hope In Academic And Sport Achievement, Journal Of Personality And Social Psychology ,73 Pp(1257-1267)(
165- Dalgas-Pelish , P (2007) : Effects Of A Self-Esteem Intervention Program On School-Age Children , Pediatric Nursing/July-August , 32 , (111- 128)
166- Danner ,D.D.,Snawdon ,D.A.,&Friesen ,W.V(2001): Positive Emotions In Early Life And Longevity : Findings The Nun Study, Journal If Personality And Sicial Psychology ,80,804-813.
167- David , J (1997) : The Treatable Family. Special Issue Child Abuse And Neglect. Child Abuse And Neglect. 11 (3) , 409- David ,

J (1997) : The Treatable Family. Special Issue Child Abuse And Neglect. Child Abuse And Neglect. 11 (3), 409- 420
168- Demota. C. (1986). Anxiety, Self. Confidence, Jealousy, Romantic Attitudes Toward Love In Italian Undergraduates. Psychological Reports, Vol.58, 138.
169- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. Psychological Science, 7, 181–185. Diener, E., & Suh, E. (1997): Measuring Quality Of Life: Economic, Social, And Subjective Indicators. Social Indicators Research, 40, 189–216.
170- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999): Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.
171- Dubas, J. S., Lynch, K. B., Galano, J., Geller, S., & Hunt, D. (1998). Preliminary evaluation of the resiliency-based preschool substance abuse and violence prevention project. Journal of Drug Education, 28(3), 235_255.
172- Dweck, C. S (1986): Motivational Process Affecting Learning. American Psychologist, 41(10), 1040-1048.
173- Dweck, C. S. (1999): Self-Theories: Their Role In Motivation, Personality And Development. Philadelphia: Psychology Press.
174- Dweck, C. S. (2006): Mindset: The New Psychology Of Success. New York: Random House.
175- Dweck, C.S & Leggett, E.L (1988): Asocial-Cognitive Approach To Motivation And Personality: Psychological Review V (95) N (2) Pp (256-273).
176- Dweck, C.S (1975): The Role Of Expectations And Attributions In The Alleviation Of Learned Helplessness Journal Of Personality And Social Psychology V (31) Pp (674-685).
177- Dweck, C.S (2000):Self -Theories: Their Role In Motivation, Personality And Development , Essayes In Social Psycho , New York E. P. Seligman (Eds.), Human Helplessness: Theory And Applications. New York: Academicpress.
178- Dygdon, J. A. (1993). The Culture And Lifestyle Appropriate Social Skills Intervention Curriculum: A Program For Socially Valid Social Skills Training. Brandon, Vt: Clinical Psychology Publishing
179- Eisenberg, N., & Otawang, V. (2003): Toward A Positive Psychology: Social Developmental And Cultural Contributions. In 1. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.), A Psychology Of Human Strengths: Fundamental Questions And Future Directions For A Positive Psychology (Pp. 117-129). Washington, Dc: American Psychological Association.
180- Elksnin, L. K, & Elksnin, N. ( 1995). Assessment And Instruction Of Social Skills. San Diego, Ca: Singular Publishing Group.

181- Elksnin, N., & Elksnin, L. K. (1998). Teaching Occupational Social Skills. Austin,: Pro-Ed.
182- Ellis ,A.(1977): Reason And Emotion In Psychotherapy. New Jersey : The Citadel Press>
183- Erdley, C. S. Cain, K., Loomis, C., Dumas-Hines, F., & Dweck, C. S. (1997). The Relations Among Children's Social Goals, Implict Personality Theories And Response To Social Failure. Developmental Psychology, 33, 263 – 272.
184- Erikson, E(1980): Childhood And Society. England , Penguim Books.
185- Essa,E.L &Murray ,C.I (1994): Research In Review : Young Childrens Understanding And Express With Death.Young Children 49 (4) :74-81.
186- Fabbri, S; Et Al(2000) Emotional, Cognitive, And Behavioral Characteristics Of Medical Outpatients: Psychosomatics. 2001 Jan,42(1),Pp74-77, U.S.A.
187- Fanselow,M&Bolles,R.C (1979): Naloxone And Shock- Elicited Freezing In The Rat. Journal Of Comperative And Physiological Psychology ,94 :736-744.
188- Felker, D. (1979). Building positive self concepts. Minneapolis: Burgess.
189- Filipp, S. H. (1999). A Three-Stage Model Of Coping With Loss And Trauma: Lessons From Patients Suffering From Severe And Chronic Disease. In A. Maercker, M. Schützwohl, & Z. Solomon (Eds.), Posttraumatic Stress Disorder: A Lifespan Developmental Perspective (Pp. 43-80). Seattle: Hogrefe & Huber.
190- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping As A Mediator Of Emotion. Journal Of Personality And Social Psychology, 54, 466–475.
191- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? Review Of General Psychology, 2, 300–319.
192- Gable, S. L. (2000). Appetitive And Aversive Social Motivation. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Rochester, Rochester, Ny.
193- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? Review Of General Psychology, 9, 103-110. Full Text
194- Gable,S.,Reis,H.T.&Elliott,A(2000): Behavioral Activation And Inhibition In Fverday Life. Journal Of Personality And Social Psychology ,78,1135-1149.
195- Gardner, H., (1999):Intelligence Reframed: Multiple Intelligences For The 21st Century, Basic Books, New York
196- Gemigon C&Thill ,E &Fleurance ,P(1999): Learned Helplessness : A Survey Of Cognitive Motivational And Perceptual Motor

Consequence In Motor Task ,Journal Of Sports Sciences ,17 (5) Pp(403-410)

197- Glass, D. C., & Carver, C. 5. (1980): Helplessness And The Coronary-Prone Personality. In J. Garber &

198- Goodwin D,W (1986): Anxiety. New York Oxford University Press,

199- Greenberg, J. (2008): Understanding The Vital Human Quest For Self-Esteem. Perspectives On Psychological Science, 3, 48-55.

200- Gresham, F. M. (1998). Social Skills Training: Should We Raze, Remodel, Or Rebuild? Behavioral Disorders, 24(1), 19-25.

201- Grewen, K(2000) Stable Pessimistic Attributions Interact With Socioeconomic Status To Influence Blood Pressure And Vulnerability To Hypertension. J- Women- Health- Gend- Based-Med.2000 Oct: 9(8),Pp905-910, U.S.A.

202- Haidt, J. (2003a). Elevation And The Positive Psychology Of Morality. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.) Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived. Washington Dc: American Psychological Association. (Pp. 275-289).

203- Haidt, J. (2003b). The Moral Emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), Handbook Of Affective Sciences (Pp. 852–870). Oxford, England: Oxford University Press.

204- Harker ,L&Keltner ,D(2001): Expression Of Positive Emotions In Woman,S College Yearbook Picture And Their Relationship To Personality And Life Outcome Across Adulthood. Journal Of Personality And Social Psyshology,80.112-124.

205- Hatfield ,J (2002):Human Response To Environmental Noise ,The Role Of Perceived Control ,International Journal Of Behavior Of Medicine.9 (4),341.

206- Held, B. S. (2004). The Negative Side Of Positive Psychology. Journal Of Humanistic Psychology, 44, 9–46.

207- Hersen, M. & Bellack, A. (1976) Social Skills Training For Chronic Psychiatric Patients : Rationale, Research Findings, And Future Directions. Comprehensive Psychiatry. 17. No. 4, 559-580.

208- Hetherington,E.M (2002): For Better Or For Worse : Divorce Reconsidered. New York: Norton.

209- Hill, S.E. & Buss, D.M. (2006). "The Evolution Of Self-Esteem". In Michael Kernis, (Ed.), Self Esteem: Issues And Answers: A Sourcebook Of Current Perspectives.. Psychology Press:New York. 328-333. Full Text

210- Hiroto ,D.S (1974): Locus Of Control And Learned Helplessness , Journal Of Expermental Psychology ,102 Pp(187-193)

211- Hollandsworth, J.G. (2002): Sex Differences In Assertive Behavior: An Empirical Investigation. J. Counseling Psychol., 24: 217-222.
212- Hollnagel-H; Et Al(2000).Men's Self- Assessed Personal Health Resources Approaching Patient's Strong Points In General Practice: In Fam- Pract, 2000 Dec: 17(6),Pp529-534, England.
213- Hunt ,T.L(1997): Self-Concept ,Hope And Achievement : A Look At The Relationship Between Inividual Self-Concept ,Level Of Hope And Academic Achievement: Http://Www.Mwsc.Edu/Psychology/ Research/ Psy 302.
214- Hwung ,J 91992): A Study Of The Relationship Between Academic Failure And Learned Helplessness In Students With And Without Disabilities ,Dis ,Abs 53 P(2756)
215- James, W. (1902). Varieties Of Religious Experience. 1958 Reprint, New York: Mentor.
216- Josephs, R. A., Bosson, J. K., & Jacobs, C. G. (2003). Self-Esteem Maintenance Processes: Why Low Selfesteem May Be Resistant To Change. Personality And Social Psychology Bulletin, 29, 920–933.
217- Jung, C (1936/1969):The Archetypes Of The Collective Unconscious. Vol. 9, The Collective Works Of C.G. Jung. Princeton, Nj: Princeton University Press.
218- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. Well-Being: The Foundations Of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage. Pp 3-25.
219- Kazdin,A(2000): Encyclopedia Of Psychology ,Oxford University Press.
220- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward A Science Of Mental Health: Positive Direction In Diagnosis And Interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.),Handbook Of Positive Psychology (Pp. 45-59). New York: Oxford University Press
221- King, L. A., Eelles, J. E. & Burton, C. M. (2004). The Good Life, Broadly And Narrowly Considered. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive Psychology In Practice (Pp.35-52). Hobolen, Nj: John Wiley& Sons, Inc.
222- Kobasa,S(1979): Stressfull Life Evevts ,Personality And Health: An Inquiry Into Hardiness. Journal Of Personality And Social Psychology, 37, 1 :1-11.
223- Koch, S. & Leary, D.E. (1985) (Eds). A Century Of Psychology As Science. New York: Mcgraw-Hill
224- Kwenge ,J.M&Crocker , J (2002) : Race And Self – Esteem : A Meta – Analysis Comparing Withies Blacks , Hispanics.Asian And Amercian Indins. Psychological Bulletin , 128, (371-408)

225- Larson, R. W. (2000). Toward A Psychology Of Positive Youth Developmeny. American Psychologist. In Press.
226- Leary, M.A., Schreindorfer, L.S., & Haupt, A.L. (1995). The Role Of Self-Esteem In Emotional And Behavioral Problems: Why Is Low Self-Esteem Dysfunctional? Journal Of Social And Clinical Psychology, 14(32), 297-314.
227- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, And (Possible) Future. The Journal Of Positive Psychology 1, 3-16.
228- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Positive Therapy: A Positive Psychological Theory Of Therapeutic Practive. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive Psychology In Practice (Pp. 354-368). Hobolen, Nj: John Wiley& Sons, Inc.
229- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). Toward A Theoretical Foundation For Positive Psychology In Practice. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive Psychology In Practice (Pp. 713-731). Hobolen, Nj: John Wiley& Sons, Inc.
230- Liskin, J. & Gasparro, E.(1998):Linguistic Development In An Immersion Context: How Advanced Learners Of Spanish Sia. Modern Language Journal , Vol.82, No.2, 159-175.
231- Lobel,M(2000) The Impact Of Parental Maternal Stress And Optimistic Disposition On Birth Outcomes In Medically High-Risk Women: In Health Psychology, 2000 : 19 Nov: 19(6),Pp216-225:U.S.A.
232- Lopes, S. J., Snyder, C. R., Edwards, L. M., Podrotti, J. T., Prosser, E. C., Walton, S. L., Et Al. (2003). Measuring And Labeling The Positive And The Negative. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive Psychological Assessment: A Handbook Of Models And Measures (Pp. 21-39). Washington, Dc: American Psychological Association.
233- Maddux, J. E. (2002). Stopping The "Madness": Positive Psychology And The Deconstruction Of The Illness Ideology And The Dsm. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook Of Positive Psychology (Pp. 13–25). New York: Oxford University Press.
234- Maddux, J. E., Snyder, D. R. & Lopez, S. J (2004). Toward A Positive Clinical Psychology: Deconstructing The Illness Ideology And Constructing An Ideology Of Human Strengths And Potentials. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), Positive Psychology In Practice (Pp. 320-334). Hobolen, Nj: John Wiley& Sons, Inc.
235- Magaletta,P.R &Oliver ,J.M (1999): The Hope Construct ,Will And Wayes: Their Relations With Self- Efficacy ,Optimism And General Well-Being , Journal Of Clinical Psychology ,55 ,Pp(539-551)

236- Maier ,S.F (1990): The Rple Of Fear In Mediating The Shuttle Escape Learning Deficit Produced By Inescabaple Schok , Journal Of Expermental Psychology Animal Behavior. 16 Pp( 137-150)
237- Marshall,H.H(1989): The Devolopment Of Self -Concept ,Young Childrens , 44(5) :44-51.
238- Maruta, T (2000) Optimists Vs Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients Over A 30- Year Period. In Mayo-Clinic-Proc, 2000 Feb:75(20),Pp140-143: Usa.
239- Maslow, A (1968): Toward A Psychology Of Being. New York: Van Nostrand.
240- Mayers ,D.G(2000): The Funds,Friends ,And Faith Of Happy People. American Psychologist ,55 Pp(56-67)
241- McMahon, Darrin M. (2006). Happiness: A History. Atlantic Monthly Press.
242- Meckanbaum , D(1985): Cognitive Behavior Therapies. In. S. J. Lynn & J. P Garske (Eds). Contemporary Psychotherapies : Models And Methods. London : Charles Merrill.
243- Mikulincer, M. (1989) Cognitive Interference And Learned Helplessness: The Effects Of Off-Task Cognitions On Performance Following Unsolvable Problems.Journal Of Personality And Social Psychology , 57,129-135.
244- Mikulincer. M. (1990). Joint Influence Of Prior Beliefs And Current Situational Information On Stable And Unstable Attributions. Journal Of Social Psychology. 130, 739—753.
245- Milkulincer, M (1994): Human Learned Helplessness: A Coping Perception Pb Plenum Press: New York.
246- Miller , W. R& Seligman , M.E.P (1975): Depression And Learned Helplessness In Man , Journal Of Apnormal Psychology 84 , Pp(228-238)
247- Mineka ,S., Cook ,M&Miller ,S(1984): Fear Conditioned With Escapable And Inescapable Schok : The Effects Of A Feedback Stimulus. Journal Of Expermental Psychology,Animal Behavior Processes, 10 Pp( 307-323)
248- Moore, L. A. (1994). The Effects Of Social Skills Curricula: Were They Apparent Initially? School Psychology Quarterly, 9, 133-136.
249- Myers, D.G. (2000) The Funds, Friends, And Faith Of Happy People. American Psychologist, In Press.
250- Nietfeld,J.L&Enders,C.K(2003): An Examination Of Student Teacher Beliefs :Iterrelationships Betwween Hope ,Self –Efficacy ,Goal Orientation And Beliefs About Learning , Http://Www.Mwsc.Edu/Psychology/Research/Psy312.

251- Norem, J. K. (2001). The Positive Power Of Negative Thinking. New York: Basic Books.
252- Nutt ,R (1984): Rational –Emotive Therapy In J,C, Cull & L, B Golden (Eds): Pdychotherapeutic Teashniques In School Psychology , Springfiel Illinois ,Charles ,C Thomas.Publishers.
253- O'donohue, W. (2003). Psychological Skills Training: Issues And Controversies. The Behavior Analyst Today, 4 (3), 331-335. [1]
254- Ormord, J ,.E , ( 1998) : Educational Psychology , Developing Learners , Second Edition , Upper Saddle River , New Jersey Columbus Obio.
255- Parker , J &Asher , S(1995): Peer And Later Personal Adjustment Are Low Accepted Children At Risk? In J. Demeter (Ed) An : Introductory Reader In Devoloment Psychology (Pp 381-448) Greenwich University Press,
256- Parnes, P (2003):The Roles Of Assertiveness And Generalized Self-Efficacy In The Relationship Between Social Efficiency And Psychological Distress Among African- American, Phd Dai, B64/06.
257- Peterson ,C (2000): The Future Of Optimism.American Psycholigst ,55 ,Pp(44-55)
258- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004).Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification. Washington, Dc: American Psychological Association.
259- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004).Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification. Washington, Dc: American Psychological Association.
260- Peterson, C. & Seligman, M. e.p (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.
261- Peterson, C., & Maier, S., F., & Seligman, M., E., F., (1995): Learned Helplessness A Theory For The Age Of Personal Control. New York. Oxford University Presses.
262- Pillow , D.R ; West , S.G &Reich ,J.W(1991): Attributional Style In Relation To Self –Esteem And Depression : Mediational And Interactive Models , Journal Of Research In Personality , 15 (3) Pp(57- 69)
263- Pratto,F&John ,O.P(1991): Autimatic Vigilance: The Attention – Grabbing Power Of Negative Social Information. Journal Of Personality And Social Psychology ,61,380-391.
264- Purkey, W.W (1978): Self-Concept And School Achievement, Prentice Hall, New York
265- Rathgen, D& Foreyt, J (1991). Social Competence. Interventions For Children And Adults. Pergamon Press. New York.

266- Rawls, J. (1971). A Theory Of Justice. Cambridge, Ma: Harvard University
267- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward A Positive Psychology Of Relationships. In C. L. Keyes & J.Haidt (Eds.), Flourishing: The Positive Person And The Good Life (Pp. 129–159). Washington, Dc: American Psychological Association.
268- Renner, B., Kwon, S., Yang, B.-H., Paik, K-C., Kim, S. H., Roh, S., Song, J., Schwarzer, R. (2008). Social-Cognitive Predictors Of Dietary Behaviors In South Korean Men And Women. International Journal Of Behavioral Medicine, 15(1), 4-13.
269- Rivera, B. D., & Rogers-Adkinson, D. (1997). Culturally Sensitive Interventions: Social Skills Training With Children And Parents From Culturally And Linguistically Diverse Backgrounds. Intervention In School And Clinic, 33, 75-80.
270- Robbins, B.D (2008). What Is The Good Life? Positive Psychology And The Renaissance Of Humanistic Psychology. The Humanistic Psychologist, 36(2), 96-112.
271- Robert ,C(1988): Daily Understanding People In Organization Cstpaul : West Publishing.
272- Rosenberg, M., (1978): Conceiving The Self, Basic Books, New York
273- Rutter ,M (1979): Protective Factors In Children's Responces To Stress And Disadvantages In M. Kent &E R Of (Eds) Primary Prevention For Psychopathology ,3 ,Hanvor University Of New England.
274- Rutter ,M (1990) :Psychological Resilience And Protective Mechanisms. In J. Rolf., A.Masten ,D. Cicchetti ,K. Nuechter Lein.,& Weintraub.,(Eds) Risk And Protective Factors In The Development Of Psychobathology (Pp : 181- 214) Cambridge Univirsity Press.
275- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. American Psychologist. In Press.
276- Ryff, C. D. (2003). Corners Of Myopia In The Positive Psychology Parade. Psychological Inquiry, 14, 153–159.
277- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B. & Steward, W.T. (2000). Emotional States And Physical Health. American Psychologist. In Press.
278- Sameroff, A. J., Bartko, W. T., Baldwin, C, & Seifer, R. (1998). Family and social influences on the development of child competence. In M. Lewis & C. Feiring (Eds.),Families, risk and competence (pp. 161_185). Mahwah, NJ: Lawrence Elbaum.

279- Samulls,S.C(1977): Enhancing Self-Concept In Early Childhoad. N Y.Human Sciences Press.
280- Sanchez, V. & Lewinsohn, P. (1980) Assertive Behavior And Depression. Journal Of Consulting And Clinical Psychology. 48, No. 1, 119-120.
281- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Eds.). (2001). Life Goals And Well-Being: Towards A Positive Psychology Of Human Striving. Seattle, Wa: Hogrefe & Huber.
282- Schneider ,S. L(2001):In Search Of Realistic Optimism :Meaning , Knowledge , And Warm Fuzziness,American Psychologist , 56,250-263.
283- Schwarcz, G (1982) Case Report Of Inhibition Of Ejaculation And Retrograde Ejaculation As Side Effcts Of Amoxapine. American Journal Of Psychiatry. Feb.139 (2) 233-234 .
284- Schwartz, B. (2000). Self-Determination: The Tyranny Of Freedom. American Psychologist. In Press.
285- Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How To Predict And Modify The Adoption And Maintenance Of Health Behaviors. Applied Psychology: An International Review, 57(1), 1-29.
286- Scioli ,A., Chamberlain ,C. M , Samor ,C., Lapointe ,A.B., Cambpell ,T, L.,Macleod ,A,R &Mclenon ,J (1997) : A Prospective Study Of Hope ,Optimisim And Health, Psychological Reports ,81 Pp(723-733)
287- Seligman , M.E.P & Csikszentmiholy , M (2000): Positive Psychology : An Introduction : American Psychologist , 55 (1) Pp (5-14)
288- Seligman, M.E.P (1990). Learned Optimism: How To Change Your Mind And Your Life. Free Press.
289- Seligman, M. (1992). Helplessness: On Depression, Development, And Death. New York: W.H. Freeman.
290- Seligman, M. (1994). What You Can Change & What You Can't. New York: Knopf.
291- Seligman, M. e. p (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press.
292- Seligman, M. E. P. (1999). The President's Address. America! Psychologist, 54, 559-562.
293- Seligman, M. E. P. (2001, October). Welcome To Positive Psychology Address To The Positive Psychology Summit, Washington, Dc.
294- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez

(Eds.), Handbook Of Positive Psychology Pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

295- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positivě Prevention, And Positive Therapy.In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook Of Positive Psychology (Pp. 3-9).New York: Oxford University Press.

296- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure To Escape Traumatic Shock. Journal Of Experimental Psychology. 74, 1—9.

297- Seligman, M. E. P., Maier, S. F., & Solomon, R. L. (1971). Unpredictable And Uncontrollable Aversive Events. In F. R. Bnzsh (Ed.), Aversive Conditioning And Learning. New York: Academic Press.

298- Seligman, M. Schulman, P., Derubeis, R., & Hollon, S. (1999). The Prevention Of Depression And Anxiety. Prevention And Treatment, In Press.

299- Seligman, M., E., P, (2000): Helplessness: On Depression Developments, And Death. San Francisco: Freeman.

300- Seligman, M.E.P & Schulman , P (1986) : Explanatory Style As Predictor Of Productivity And Quitting Among Life Insurance Agents , J Of Person And Social Psycho V(50) Pp(832-838)

301- Seligman, M.E.P (1998): Learned Optimism, Pocket Books New York, Ny

302- Seligman, M.E.P. (2005). Can Happiness Be Taught?. Daedalus Journal, Spring,2005.

303- Seligman. M. E. P., Nolen-Hoekaema, S., Thornton. N., & Thornton, K. M. (1999). Explanatory Style As A Mechanism Of Disappointing Athletic Performance. Psychological Science, 1, 143—146.

304- Seligman. M. E. P.,,Reivich,K.,Jaycox,L&Gillham,J(1995): The Optimistic Child. New Yourk : Houghton Mifflin.

305- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. American Psychologist,56, 216–217.

306- Shirk, S., Burwell, R., & Harter, S. (2003): Strategies To Modify Low Self-Esteem In Adolescents. In M.A. Reinecke & F.M. Dattilio (Eds.)Cognitive Therapy With Children And Adolescents: A Casebook For Clinical Practice (Pp. 189-213). New York City: Guilford Press.

307- Shlien, J. M. (2003). A Criterion Of Psychological Health. In P. Sanders (Ed.), To Lead An Honourable Life: Invitations To Think About Client Centred Therapy And The Person-Centred Approach (Pp. 15-18). Ross-Onwye: Pccs Books.

308- Silverston, T., & Turner, P. (1979) Drug Treatment In Psychiatry. London, Henley And Boston: Routledge & Kegan Paul .

309- Silvestri, L., Dantonio, M., & Easton, S. (1994). Enhancement Of Self-Esteem In At-Risk Elementary Students. Journal Of Health Education, 25(1),30-40.
310- Siu, A.F. (2007). Using Friends To Combat Internalizing Problems Among Primary School Children In Hong Kong. Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies, 7 (1), 11-26.
311- Smith, T. W (L985): Self-Focused Attention And Depression: Self-Evaluation, Affect, And Life Stress. Motivation And Emotion, 9, 323—331.
312- Snyder ,C ;Ilardi,S ,Michael ,S &Cheavens ,J (2000) : Hope Theory : Updating A Common Process Forpsychological Changein C.R.Snyder &R,E , Ingram(Eds) ,Handbook Of Psychological Change :Psychotherapy Processes And Practices For The 21 St Century (Pp.128-153). New York :Wiley
313- Snyder ,C,R&Shorey ,H(2002): Hope In The Classroom : The Rolr Of Positive In Academic Achievement And Psychology Curriculum , Psychology Teacher Network , 12 Pp (1-9)
314- Snyder ,C.R; Harris ,C ; Anderson.J.R ; Hollevm,S.A ;Irving.L.M ; Sigman.S.T ;Yashino,B ; Iangelle.C &Harmey ,P (1991): The Well And The Wayes : Development And Validation Of An Individual – Differences Measure Of Hope. Journal Of Personality And Social Socioly , 60 : 570- 585.
315- Snyder, C. R. (1994) The Psychology Of Hope. New York. Free Press.
316- Snyder, C. R. (2000) The Past And Possible Futures Of Hope. Journal Of Social And Clinical Psychology, 19.,11-28.
317- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows Of The Mind. Psychological Inquiry, 13, 249-275.
318- Snyder, C. R., & Lopes, S. J. (Eds.): (2002). Handbook Of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
319- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths. Thousand Oaks, Ca, Us: Sage Publications, Inc.
320- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development And Validation Of The State Hope Scale. Journal Of Personality And Social Psychology, 70, 321-335.
321- Stankov, L.(1998):Calibration Curves , Scatter Plots And The Distinction Between General Knowledge And Perceptual Tasks. Learning & Individual Differences. Vol.10, No1,29-50.
322- Staudinger, U. M., Freund, A., Linden, M., & Mass, I. (1999). Self, Personality And Life Regulation: Facets Of Psychological Resilience In Old Age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), The

Berlin Aging Study: Aging From 70 To 100 (Pp. 302-328). New York: Cambridge University Press.
323- Stednit ,J (2006): Girls And Mothers: Social Anxiety, Social Skills. Support With College Freshmen's Academic Per Formance And Persistence, Toronto, Canada, (2) ,35, Pp(169-186)
324- Sternberg,R.J(1995):Beyond Iq :A Triarchic Theory Of Human Intelligence ,New York ,Melbourne :Cambridge University Press.
325- Stipek, D. J., & Gralinski, J. H. (1996). Children's Beliefs About Intelligence And School Performance. Journal Of Educational Psychology, 88, 397–407.
326- Stokols,D&Montero,M(2001):Toward An Environmental Psychology Of The Interner , In R,B,Bechtel & A Churchman (Eds), New Handbook Of Environmental Psychology (Pp 661-675) New York :Wiley.
327- Strain, P. S., & Odom, S. L. (1986). Peer Social Initiations: Effective Intervention For Social Skills Development Of Exceptional Children. Exceptional Children, 52,543-551.
328- Taylor, E. (2001). Positive Psychology And Humanistic Psychology: A Reply To Seligman. Journal Of Humanistic Psychology, 41, 13-29.
329- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower,J. E., & Gruenwald, T. L. (2000). Psychologicalresources, Positive Illusions, And Health. American Psychologist, 55, 99–109.
330- Updegraff, J. A., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Wyatt, G. E. (2002). Positive And Negative Effects Of Hiv Infection In Women With Low Socioeconomic Resources. Personality And Social Psychology Bulletin, 28, 382-394.
331- Vaillant ,G(200): The Mature Defenses : Journal Of American Psycholigst , 55 Pp(89-98)
332- Valas ,H (2001): Learned Helplessness And Psychological Adjustment :Effects Of Age ,Gender And Academic Achievement ,Scandinavian ,Journal Of Educational Research ,45 (1) :71-60.
333- Valentine , J.C ;Debais ,D.L &Cooper , H (2004) : The Relation Between Self – Beliefs And Academic Achievement : A Meta Analysis Review. Educational Psychologist , 39 (111-133)
334- Vonk ,R(1994): Trait Inferences ,Imperssion Formation And Person Memory :Strategies In Proccessing Inconsistent Information About People, European Review Of Social Psychology ,5,111-149.
335- Wang, R(1979) Practical Drug Therapy (Ed.) Philadelphia,
336- Watson, J. (1928). Psychological Care Of Infant And Child. New York: Norton.

337- Weiner, B. (2006). An Attributional Theory Of Achievement Motivation And Emotion. Psychological Review. 92, 548—573.
338- Weiten, W., & Lloyd, M. (1997). Psychology Applied To Modern Life (5th Ed.). Pacific Grove, Ca: Brooks/Cole.
339- Wigfield, A., & Eccles, J.S. (1994). Children'scompetence Beliefs, Achievement Values, And General Selfesteem: Change Across Elementary And Middle School. Journal Of Early Adolescence, 14(2), 107-138.
340- Williams , J. L & Lierle.D. M(1986): Effects Of Stress Controllability , Immunization And Therapy On The Subsequent Defeat Of Colony Intruders. Animal Learning And Behavior , 14 Pp(305-314)
341- Williams , J. L(1987): Influence Of Conspecific Stress Odors And Schok Controllability On Defensive Burying. Animal Learning And Bahavior , 15 Pp(333-341)
342- Wolpe,J (1979) The Experimental Model And Treatment Of Neurotic Depression. Behavior Research And Therapy. 17, 555-565.
343- Yoshioka, M.,(1995): Measuring The Assertive Behavior Of Low-Income, Minority Women: Culturally Appropriate Versus Mainstream Criteria. Dissertation Abstr. Int., 56: 1129-1129.

## محتويات الكتاب

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

### الفصل الأول : نحو علم نفس إيجابي للطفل

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| •• حالات مواجهة العجز المتعلم لدى الأطفال ........................ | ١٤٦-١٣٣ |

## الفصل الثالث

## "تقدير الذات" لدى الأطفال من منظور علم النفس الإيجابى

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |


**الفصل الخامس**

**الثقة بالنفس لدى الأطفال من منظور علم النفس الإيجابى**

| | |
| --- | --- |

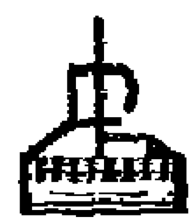
| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
| • ممارسات تنمية ثقة الطفل فى ذاته ........ | ٣٦٩-٣٧٣ |
| • عزز طفلك بدلاً من أن تضعف اعتقاده بذاته ........ | ٣٧٤-٣٧٣ |
| • شيد الثقة بالذات لدى رضيعك ........ | ٣٧٧-٣٧٤ |
| • اعكس الرسائل الإيجابية ........ | ٣٧٨-٣٧٧ |
| • العب مع طفلك ........ | ٣٨١-٣٧٨ |
| • أظهر وأخبر أطفالك بأنهم مهمين ........ | ٣٨١ |
| • احترام آراء طفلك ........ | ٣٨٢-٣٨١ |
| • امنع الازدراءات ........ | ٣٨٣-٣٨٢ |
| • احمي ثقة طفلك بذاته ........ | ٣٨٧-٣٨٣ |
| • شكّل تغيرات طفلك إيجابيا ........ | ٣٨٩-٣٨٧ |
| • ساعد الأطفال على اكتشاف الشيء الذى هم بارعين فيه ........ | ٣٩٦-٣٨٩ |

## الفصل السادس

## "المهارات الاجتماعية" لدى الأطفال "من منظور علم النفس الإيجابى"

| | |
|---|---|
| • مقدمة ........ | ٤٠٠-٣٩٩ |
| • ماهية المهارات الاجتماعية ........ | ٤٠٨-٤٠٠ |
| • تعليم حل المشكلات والمهارات الاجتماعية ........ | ٤١٢-٤٠٨ |
| • مهارات حل المشكلات ........ | ٤١٥-٤١٢ |
| • أسباب عدم حل كل مشكلة لطفلك ........ | ٤٢١-٤١٥ |
| • ممارسة حل المشكلة من الخطوة الأولى حتى الخامسة ........ | ٤٣٧-٤٢١ |
| • التوكيدية ........ | ٤٥٢-٤٣٧ |
| • مواقف التوكيدية ........ | ٤٥٦-٤٥٢ |
| • التفاوض ........ | ٤٥٨-٤٥٦ |
| • لماذا التفاوض مع طفلك؟ ........ | ٤٦٠-٤٥٨ |
| • الصراع بين الوالدين ........ | ٤٦٥-٤٦١ |
| • التعليم الوقائى والمهارات الاجتماعية ........ | ٤٧٤-٤٦٥ |
| **المراجع** ........ | ٤٧٤ |
| **محتويات الكتاب** ........ | ٥٠٣ |

| | |
|---|---|
| رقم الإيداع | ٢٠١١/٧٣٢٠ |
| الترقيم الدولى | I.S.B.N |
| 978-977-328-845-3 | |

دار الجامعة الجديدة للنشر 
٣٨ شارع سوتير - الأزاريطة الإسكندرية ت : ٤٨٦٣٦٢٩ - ٤٨٦٨٠٩٩
E-mail. : darelgamaaelgadida@hotmail.com
www.darggalex.com info@darggalex.com



دار الجامعة الجديدة
٣٨ - ٤٠ ش سوتير - الأزاريطة - الإسكندرية
تليفون : ٤٨٦٣٦٢٩ فاكس : ٤٨٥١١٤٣ تليفاكس : ٤٨٦٨٠٩٩
E-mail:darelgamaaelgadida@hotmail.com
www.darggalex.com info@darggalex.com